



Yoga con Sentido

Improve yourself to save the planet



YOGA
CORPORATIVO

¿QUÉ ES EL YOGA?

El yoga nace hace más de 5 mil años atrás en la cultura Védica, (Vedas = 'conocimiento' en sánscrito). Quienes fueron los que escribieron los textos más antiguos de la literatura india.

¿QUÉ SIGNIFICA YOGA?

UNIÓN = del cuerpo mente y espíritu. Es un estilo de vida que te permite mantener la salud, plenitud y felicidad.

Yoga es disciplina y respeto hacia uno mismo y los demás.

MÁS YOGA, MÁS
FELICIDAD



¿CÓMO AYUDA EL YOGA EN TIEMPOS DE CUARENTENA Y TELETRABAJO?

PRINCIPALES
BENEFICIOS





PRODUCE CALMA
Y TE MANTIENE
ENFOCADO

AYUDA A MANEJAR EL MIEDO Y
ESTRÉS EMOCIONAL

Según un estudio realizado por la Universidad de Waterloo, después de solo 25 minutos de yoga o meditación consciente, las personas se desempeñan mejor en tareas de funciones ejecutivas, controlar patrones de pensamiento habituales y las respuestas emocionales.



**BRINDA ACOMPAÑAMIENTO
Y SEGURIDAD**

ALEJA LA SENSACIÓN DE SOLEDAD

**LOS EJERCICIOS DE MEDITACIÓN Y
RESPIRACIÓN DEL YOGA SON ÚTILES PARA
IGNORAR LAS SITUACIONES DE ESTRÉS
COMO EL ENCIERRO DE LA CUARENTENA Y
EL EXCESO DE INFORMACIÓN**

**LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE PUEDE DAR
UNA SENSACIÓN DE CALMA, PLACENTERA Y
RELAJANTE QUE LOGRA FRENAR LA
ANSIEDAD DE LOS PROBLEMAS DIARIOS**

**SI LES ENTREGAS ESTE ACOMPAÑAMIENTO
ESTARÁS FIDELIZANDO A TUS
COLABORADORES**

MEJORA EL ÁNIMO Y LA MOTIVACIÓN

A photograph of a corkboard with two rows of Scrabble tiles. The top row spells out 'DON'T' and the bottom row spells out 'GIVE UP'. Each tile has a red letter and a small red number in the top right corner indicating its point value: D (6), O (3), N (2), O (3), T (5) in the first row; G (4), I (2), V (1), E (1), U (2), P (1) in the second row.

D⁶ O³ N² O³ T⁵
G⁴ I² V¹ E¹ U² P¹

COMBATE LA DEPRESIÓN Y BRINDA SEGURIDAD

Está demostrado que el yoga puede ayudar como un complemento muy positivo para evitar cuadros depresivos [Ver fuente](#)

REDUCE EL INSOMNIO

Los ciclos del sueño se hacen más largos y profundos tras insertar esta rutina en la vida cotidiana. [Ver fuente](#)

REDUCE EL ESTRÉS

El yoga también consiste en apartar las preocupaciones y centrarse en el ahora. [Ver fuente](#)

MEJORA LA SALUD



ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE

Ayuda a tomar conciencia de cómo reacciona el organismo a determinados alimentos y ejercicios, contribuyendo a una toma de decisiones más saludables. [Ver fuente](#)

ES BENEFICIOSO PARA EL CORAZÓN

Adoptar la práctica regular del yoga protege a los colaboradores contra enfermedades cardíacas y problemas como los infartos. [Ver fuente](#)

ELIMINA DOLORES DE ESPALDA

En un mundo donde las dolencias musculares son las que mayor incidencia tienen en el absentismo laboral, el yoga puede proporcionar un gran alivio a los dolores de espalda moderados según [este estudio](#)

¿QUÉ OFRECEMOS?

METODOLOGÍA

YOGA CON SENTIDO ofrece clases online (individuales o grupales) a través de la plataforma Zoom o Skype, adaptable a las necesidades de cada empresa (en cuanto a duración, horario y presupuesto):

- Coordinación inicial con jefaturas para trabajar sobre objetivos y contextualizar las clases con un enfoque específico
- Ejercicios de respiración y relajación
- Posturas y secuencias de yoga
- Sonoterapia tibetana

LOS INVITAMOS A
COMENZAR!



¿QUÉ SE NECESITA?

Un computador o celular con
conexión a internet

Un espacio donde ubicar un
Mat o colchoneta de Yoga
(también se puede usar una
manta o toalla)

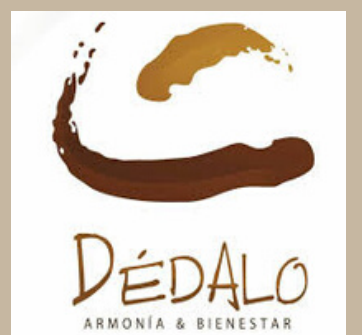
Ropa cómoda y ligera, sin
calzado

EXPERIENCIA

CLASES, VIAJES Y EVENTOS



CORPORACIÓN
MARATÓN DE SANTIAGO





Francisca Hunting Fundadora Yoga con Sentido

Ingeniero Comercial y
Relacionadora Pública. Profesora de
Ashtanga Vinyasa, Hatha y Vinyasa Yoga,
haciendo clases desde marzo del 2018
para diferentes centros de yoga,
empresas y eventos.

Organiza retiros de yoga y ecoturismo
dentro y fuera del país y asesora
comercialmente diferentes proyectos con
el fin de promulgar el yoga en todo Chile.

[Ver perfil de LinkedIn](#)



TESTIMONIOS

¿PORQUÉ NOS ELIGEN?

XIOMARA RIVEROS - CHILE: "MUY PROFESIONAL Y DE UNA CALIDEZ QUE INVITA A VOLVER.... EN MI CASO PARTICULAR CONOCÍ EL YOGA A TRAVÉS DE YOGA CON SENTIDO Y ME HA TRAÍDO GRANDES SATISFACCIONES"

SINLLY SU WING - PERÚ: "UNA EXPERIENCIA REALMENTE MÁGICA, LA CALIDEZ DEL EQUIPO NOS AYUDÓ A SENTIRNOS EN CASA Y REALMENTE CONECTADOS CON LA NATURALEZA. RETIRO SOQTAPATA CUSCO - MAYO 2019"

CARMEN GLORIA RIQUELME - CHILE: "UNA EXPERIENCIA INCREÍBLE, LA FORMA DE EXPLICAR, LA PACIENCIA, LA MOTIVACIÓN Y EL CARÍÑO QUE LE PONE A TODAS SUS CLASES, CON UN PEQUEÑO REGALITO AL FINAL DE ESTÁS PARA SUS ALUMNOS CON CUENCOS PARA LA RELAJACIÓN"



Yoga con Sentido
Improve yourself to save the planet



CONTÁCTANOS

IMPROVE YOUR SELF TO SAVE
THE PLANET

WEB

www.yogaconsentido.com

EMAIL

namaste@yogaconsentido.com

WHATSAPP

+56966994394

