

Well Being

by



CLINICA



LATAM HEALTH SOLUTION

UNIDAD DE
REHABILITACION

Tel: 2293 2443/Fax: 2293 2435

Well Being es un nuevo concepto de asistencia empresarial que funciona a través de la **Unidad de Rehabilitación de la Clínica LHS.**

Ofrece diversos paquetes dirigidos hacia las empresas interesadas en brindar un bienestar integral a las personas que trabajan en ellas. Nuestra misión es acercarnos donde quiera que se encuentre su empresa y ofrecer una experiencia diferente y reconfortante al trabajador.

Dentro de nuestros servicios están los siguientes:

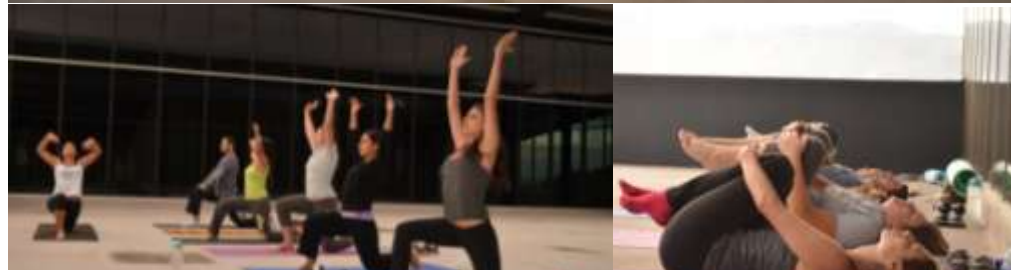
- Clases de Yoga y Pilates
- Masajes en silla
- Las Pausas Activas (Gimnasia Laboral)

Well Being brinda una experiencia real de los beneficios de practicar Yoga y Pilates para su compañía en Costa Rica.

Con nuestras clases se alcanzará:

Aumentar la salud física y mental.

Bienestar general, que originará un **óptimo rendimiento**, de todos sus colaboradores.



¡¡Todo eso sin la necesidad de salir de sus instalaciones!!

Yoga y Pilates

Well Being by

- Mejora la tonificación muscular, la coordinación motora, la postura y la flexibilidad.
- Ayuda a las personas que padecen ansiedad, estrés, depresión, problemas de sueño, problemas de concentración y ayuda a la relajación y mejora la productividad.



- Beneficia a personas con problemas respiratorios como el asma.
- Ayuda en el tratamiento de lesiones, dolores de espalda, problemas hormonales.
- Disminuye el ausentismo laboral y es un estímulo positivo para los colaboradores.

Well Being by

Yoga y Pilates. Beneficios

Ofrecemos

- Un equipo profesional de instructores.
- Dentro de su empresa o lugar del evento
- Horarios Flexibles
- Clases para grupos, pequeños y grandes
- Programas de ejercicios adaptados para cada necesidad y capacidad.



Well Being by

Well being, además, le ofrece Masajes en Silla

Es un masaje de corta duración (20 minutos), que se realiza en una silla ergonómica diseñada para este fin.

El fisioterapeuta trabaja **la mayor parte del cuerpo** del paciente, cabeza, espalda, hombros, cuello, brazos y piernas.

La persona que recibe el masaje **no necesitará desvestirse**, y como no se utilizan cremas ni lociones, resulta muy práctico en el ámbito laboral.



Masajes en Silla

- Alivia tensiones físicas y mentales.
- Renueva la energía y la concentración.
- Es un estímulo positivo para el personal.
- Aumenta la creatividad del personal.
- Ayuda a mejorar la salud y calidad de vida de los empleados.

Las sillas son plegables y pequeñas por lo que resulta muy práctico en el ámbito laboral.



La sesión incluye, además del masaje; aroma terapia y música relajante.

Se pueden realizar en el interior y exterior



Well Being by

Masajes en silla. Beneficios

Well Being también, ofrece las Pausas Activas (Gimnasia Laboral) son ejercicios físicos diseñados para realizarlos en el lugar de trabajo y en el horario de trabajo.



Tienen una **duración entre 10 y 15** minutos en cada sesión se puede trabajar individualmente o grupos grandes.



Esto permite que las personas no se ausenten mucho tiempo de sus actividades laborales

Los ejercicios son guiados por nuestro grupo de Fisioterapeutas y personal calificado con amplia experiencia en el mundo Corporativo.

Pausas activas (Gimnasia Laboral)

Well Being by

- Reducir tensiones y dolor muscular
- Orientar y corregir los vicios posturales que se adoptan durante las tareas laborales.
- Prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga mental y física
- Evitar la monotonía durante la jornada laboral.
- Disminuir el ausentismo laboral.

Se les entregara además, **material didáctico**, el cual les servirá de apoyo, tanto para el personal que recibe la capacitación como para los líderes que se formen dentro de la empresa que tendrán la responsabilidad de realizar diariamente las Pausas Activas .



Well Being by

Pausas Activas. Objetivos

Well Being

by

Es un placer servirles

¡Muchas Gracias!

Para mayor información:

Tel: 2293 2443/Fax: 2293 2435

@rehabilitacion@lhscr.com

 <http://www.facebook.com/Clinica.lhscr>

www.lhscr.com/rehabilitacion



CLINICA



LATAM HEALTH SOLUTION

UNIDAD DE
REHABILITACION