

ESTAMOS EN CONTACTO:

NAVARRA ANA CASARES

Licenciada en Ciencias de Actividad Física y Deporte. Coach personal Tri-atleta profesional durante 16 años, Campeona de España de Maratón

info@actraining.es
Tlf.: 628 438 130

MADRID ANA FERNÁNDEZ

Experta en Psicología positiva, Gestalt y PNL, Coach transpersonal
Más de 20 años de experiencia en Dirección de empresas

info@brightempresaysalud.com
Tlf: 629 452 102



La empresa es una organización viva donde las emociones y la energía son determinantes.

Canalizar estas fuerzas hace que la empresa crezca en SALUD y esto repercute en beneficio de sus miembros y en la excelencia de sus resultados.

ME MUEVO EN POSITIVO es un proyecto orientado a RESULTADOS, dirigido a las PERSONAS y sus EMPRESAS, y enfocado en mantener los beneficios en el medio/largo plazo.



Proyecto salud física y emocional en la Empresa



ME MUEVO..... con Ana Casares

En el plan de activación y puesta en forma, el ejercicio consciente se convierte en una potente herramienta canalizadora del estrés y generadora de pensamientos positivos hacia uno mismo y hacia los demás.

Tu cuerpo y mente en plena forma:

- 1. Rutinas de fuerza**
- 2. Reordenación postural**
- 3. Pautas para correr-caminar de forma saludable y feliz.**

ME MUEVO EN POSITIVO es una dinámica física y mental, en la que os acompañamos activamente para conseguir enfocar de nuevo vuestra energía y canalizar el estrés



EN POSITIVO..... con Ana Fernández

El pensamiento positivo nos devuelve la capacidad innata de crear opinión sin establecer juicios, pensar en positivo nos hace actuar en positivo. Volvamos a recuperar nuestra motivación y mejoremos nuestra autoestima.

Voy a conseguir:

- 1. Enfocar mi pensamiento. Tiempo y prioridades.**
- 2. Sacarle partido al estrés positivo. Hormesis.**
- 3. Ser asertivo. Filtro mis pensamientos positivos y los comunico.**

