

# 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.



**ME MUEVO  
EN POSITIVO**

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.**

