



ÁNGELA JIMÉNEZ LAX

YOGA&COACHING

Si uno está bien, lo que le rodea lo está

SIMPLEMENTESE
AVENIDA PRINCIPE DE ASTURIAS 42

WWW.SIMPLEMENTESE.COM

El Coaching es la herramienta esencial para el desarrollo de personas y negocios que aspiren a crecer al ritmo que exige el mercado, favoreciendo el adecuado manejo de las situaciones problemáticas que se presentan durante la jornada laboral, al mismo tiempo que ayudan a solucionar conflictos de la vida personal, cuyas consecuencias, tarde o temprano terminan por afectar también al rendimiento en el trabajo.

La motivación es el motor que nos impulsa a alcanzar nuestros objetivos, por eso las grandes empresas surgen dentro de un entorno adecuadamente distendido y motivado.

Por otra parte, mediante la práctica de las posturas de yoga, ejercicios de respiración y técnicas de meditación, se previenen situaciones de estrés, se calma la ansiedad y se agudiza la mente, beneficiando gradualmente la salud a nivel físico, mental y emocional, ayudando a conseguir un ambiente laboral más armonioso y agradable. La práctica del Yoga en unión al aprendizaje de la gestión emocional reduce el estrés, alivia la tensión (física y mental) e incrementa la energía a nivel general. Así mismo, disminuye y previene enfermedades físicas y emocionales, mejorando el rendimiento y la productividad.

Las clases de
COACHING-YOGA están orientadas a restablecer el
equilibrio global
del practicante, logrando resultados de forma inmediata. La
innovadora
combinación de herramientas de Coaching, Yoga, meditación y
técnicas de
liberación emocional, ayudan a los alumnos a percibir su vida y su
trabajo de una manera más creativa e ilusionante.

EJES PRINCIPALES

Nos centraremos
en cuatro ejes principales:

1.

Conciencia

corporal: en nuestros puestos de trabajo (espalda y cervicales)
creando un
cambio a nivel postural aprendido a través de las asanas (posturas).

2.

Claridad

mental y concentración: respirar cada “x” minutos ante una situación
estresante
y focalizar.

3.

Equilibrio

emocional: trayendo la mente a un estado presente a través de
ejercicios de
respiración en sincronía con los movimientos en las posturas.

4.

Desarrollo

de talento: creando una mejora personal: a nivel físico y mental, y
emocional haciéndole consciente de su SER y por tanto sintiéndose
en sintonía con su propósito .

ÁNGELA JIMÉNEZ LAX @ANANDALAX

LA INNOVACIÓN DISTINGUE A LOS LÍDERES DE LOS SEGUIDORES

Steve Jobs

SIMPLEMENTESE
AVENIDA PRINCIPE DE ASTURIAS 42

WWW.SIMPLEMENTESE.COM