



YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS



Misión:

Brindar y compartir a la sociedad disciplinas, técnicas y herramientas para mejorar la calidad de vida en todos los ámbitos (físico, mental, emocional). Esto llevará a desarrollar individuos más consientes equilibrados y empáticos.

Visión:

Compartir la misión con el mayor número de individuos dentro y fuera de México para lograr que la sociedad sea mas respetuosa, justa y empática. Enfatizando valores universales para crear círculos de abundancia emocional y equilibrio en nuestras relaciones interpersonales.

YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS



Valores

- Amor incondicional (PREMA)
- No violencia
- Unión (YOGA)
- Respeto, Claridad, Ética (MEDITACION)
- Salud, Limpieza
- Honestidad, verdad
- Confianza
- Humildad
- Compromiso y responsabilidad



Yoga en la Oficina

Nuestra propuesta está dirigida a todas las empresas que consideran el capital humano esencial para el desarrollo del negocio. Y desean mejorar la calidad de vida y el desarrollo profesional de toda la organización.



YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

- **¿Qué es yoga?**

El yoga es un arte, una ciencia y una filosofía para alcanzar la realización de Sí-mismo. . Afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto física, mental, como espiritualmente. Es un método práctico para dar sentido a la propia vida y convertirla en útil y noble.

B.K.S. Iyengar

- **¿Por qué Yoga en la Empresa?**

Porque reduce el estrés y ayuda a potenciar al máximo las capacidades físicas y mentales, favoreciendo además la comunicación y las relaciones interpersonales en la empresa.

- **¿Qué buscamos?**

El bienestar integral de los empleados para aumentar su productividad.



YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Beneficios del Yoga en las Empresas

EMPRESA

- Maximiza la productividad de los empleados.
- Toma de decisiones más eficientes debido a la mejora en la concentración.
- Reduce, previene y ayuda a manejar situaciones de estrés mejorando el humor y generando un ambiente laboral más agradable.
- Mejora el rendimiento intelectual y laboral.
- Mejora la atención a clientes y proveedores.
- Mejor ambiente Laboral
- Disminuye y previene las enfermedades, reduciendo así el ausentismo, licencias y los costos de tratamientos médicos.

EMPLEADOS

- Reducir los efectos negativos del sedentarismo empresarial: alivia tensiones y contracturas en todo el cuerpo.
- Reduce el estrés, mejora el estado de animo, previene enfermedades.
- Estimula la creatividad y concentración.
- Combate el insomnio e incrementa la energía en general.
- Reduce la tensión física y emocional.
- Incrementa la fuerza física y la flexibilidad.
- Disminuye la presión sanguínea y mejora la respiración, ayuda al sistema inmunológico.



Oferta Shala Prema; Yoga

Nuestro objetivo es compartir el yoga; como una disciplina para vivir en armonía, mejorar la salud, equilibrio y paz mental.

A través de prácticas organizadas, donde se combinan posturas físicas, ejercicios de respiración, relajación y meditación.

Los programas se diseñan a medida, para cubrir las necesidades específicas de cada empresa y/o grupo particular, contemplando el grado de estrés y conflicto, las restricciones físicas de los participantes y los espacios.

YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS



Implementación:

Clases grupales o individuales (directivos y/o ejecutivos) .

- **Dentro de su empresa:** un profesor de Shala Prema, certificado y con experiencia, se presenta en las instalaciones de la empresa para dirigir la clase en el horario pactado.

Ej. Antes, durante (receso) o después de la jornada de trabajo. La duración de las clases será adaptada a cada necesidad.

Beneficios: Clases breves y en el lugar de trabajo junto al grupo de compañeros, no hay traslado.

- **Fuera de su empresa:** los empleados asisten a una clase abierta en las instalaciones de Shala Prema, en cualquiera de los horarios disponibles.

Beneficios: Múltiples horarios, profesores y niveles de clases, ambientación ideal.

-**En línea:** Los empleados tienen el acceso desde cualquier lugar a la actividad pactada, vía plataforma digital.

Beneficios: Reducción de gastos y el estrés para trasladarse a otro lugar, junto con la flexibilidad de horarios.

YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Meditación en la Oficina

La oficina es un lugar ideal para meditar específicamente debido sobre todo al estrés que se respira.

En Shala Prema buscamos que cuerpo y mente siempre estén en unión, por ello meditación es una herramienta adecuada para el manejo de energía y emociones. De modo que pueda mantenerse un estado de animo mental positivo, optimista y alegre, que incentive la confianza y productividad en beneficio de la comunidad laboral.



•¿Qué es Meditación?

La meditación es un entrenamiento para la mente y el corazón que lleva una mayor libertad mental y emocional

•¿Porqué Meditación en la Empresa?

Es muy recomendable que las empresas ofrezcan a sus trabajadores las herramientas para canalizar su energía y sus emociones, de modo que puedan mantenerse en un estado mental positivo, optimista y alegre, dispuestos a participar con entusiasmo en el beneficio de su comunidad.
Asimismo, es esencial brindarles el apoyo que incentive su confianza y su productividad.

•¿Qué buscamos?

El bienestar de los empleados para aumentar la productividad.

•Tipo de meditación

Mindfulness, vipassana y zen.





Oferta Shala Prema: Meditación

Mindfulness:

Talleres con temas predeterminados

Cursos completos: Mindfulness para la salud o Mindfulness para el estrés.

Meditación:

Vipassana o Zen.



Implementación:

Clases grupales o individuales (directivos y/o ejecutivos)

- Dentro de su empresa:

Un profesor de Shala Prema ; certificado y con experiencia va a su empresa para dirigir la Meditación

Los horarios más recomendables son temprano por la mañana, antes de iniciar la jornada de trabajo o una o dos horas después de iniciada. También puede ser antes o después de la comida o una hora antes de salir del trabajo.

Beneficios: Sesiones breves y en el lugar de trabajo junto al grupo de compañeros, no hay traslado.

- **Fuera de su empresa:** Los empleados asisten a una Sesión abierta en las instalaciones de Shala Prema, en cualquiera de los horarios disponibles.

Beneficios: Múltiples horarios, ambientación ideal en espacio creado y adaptado para la meditación.

-**En línea:** Los empleados tienen el acceso desde cualquier lugar a la actividad pactada, vía plataforma digital.

Beneficios: Reducción de gastos y el estrés para trasladarse a otro lugar, junto con la flexibilidad de horarios.

YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS



Mindfulness y salud

La Atención Consiente o mindfulness es un estado de atención en el momento presente donde puedes percibir claramente tus pensamientos, sensaciones físicas, emociones y eventos en el momento en que ocurren sin reaccionar automáticamente o de forma habitual. Esto significa que tú puedes tener más elecciones en cómo responder a las cosas y tener una vida rica y satisfactoria incluso ante circunstancias difíciles.

Para que sirve el Mindfulness?

Mindfulness se define como atención plena. Es una práctica preventiva a través de ejercicios mentales cuyo objetivo es fijar la atención en el momento presente para sentir las cosas tal y como están sucediendo, sin pretender ejercer ningún control sobre ellas.

Evidencia científica:

Más de 10 años de investigaciones sobre el programa “Mindfulness” para la salud MBPM” avalan la eficacia del mismo a la hora de gestionar el dolor y enfermedad crónicos, reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico.

YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Beneficios del Mindfulness:

1. Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad
2. Acaba con los problemas de insomnio
3. Acrecienta la capacidad de concentración
4. Desarrolla la inteligencia emocional
5. Mejora las relaciones interpersonales
6. Favorece la creatividad
7. Mejora la memoria de trabajo



Programas: Curso de Mindfulness para la Salud o para el Estrés.

Frecuencia de la práctica: una sesión semanal.

Duración de cada sesión: 2.30 hrs.

Total de Sesiones: nueve sesiones (ocho sesiones mas una sesión gratuita de práctica).

Material incluido: libro sobre el programa, manual de tareas y un paquete meditaciones descargables en línea.

Presencial, en línea, ya sea individual o grupal.



Toda la información presentada en este documento es adaptable y modificable de acuerdo a las necesidades o requerimientos de cada empresa.

Cualquier duda o comentario.

Contacto:

Claudia Duarte Méndez

Fabián Duarte Fernández

Tel. 5578220816

What's app. 5526896624

Mail. shalaprema@gmail.com

Redes Sociales:

Facebook: @shalapremamx

Instagram: @shalaprema

Twitter: @shalaprema2

YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS