



GIPUZKOA
MERKATARIAK
FEDERACIÓN

Curso Presencial
Subvencionado
100%

Curso de Espalda Sana

(10 horas)

0025200234



CON... **CRISTINA ZALDUA**

Consultora arte-sana en Kibai
Bienestar Corporativo

APRENDERÁS A...

...Cuidar tu postura y vivir con una espalda sin dolor

...Mejorar tu salud física y mental con un plan adaptado a tu rutina que facilita tu movilidad y gesto respiratorio

...Vivir con una **postura natural** que te permite mantener una alineación correcta de la columna y evitar posiciones forzadas en el día a día

...Reducir la probabilidad de bajas laborales con formas más cómodas y saludables de moverte durante la jornada de trabajo.

¡Cambia tu postura, cuida tu espalda!

***Necesario traer esterilla**

📅 JUEVES

7, 14, 21, 28 MAYO

4 JUNIO

📍 FMG Donostia - C/ Garibai, 36

🕒 De 14:00 a 16:00

✉ formacion@fmg.es

☎ +34 688 83 26 20

☎ +34 943 425 557