

ACTIVIDADES CLAVE

En nuestra empresa las actividades claves serán:

- Atender y cuidar de la salud de la población de Ciudad Rodrigo o alrededores que quieran acudir a nuestro centro, realizando diagnósticos de sus necesidades para mejorarlas con el tiempo.
- Terapias respiratorias con ejercicios de respiración controlada que ayuden a relajar el diafragma para lograr el control de la respiración y para reducir el estrés; y con entrenamientos de ventilación pulmonar. Asimismo, realizaremos técnicas para controlar el asma a través del método Buteko para dirigir la frecuencia respiratoria, la respiración nasal y la ansiedad, alternándolas con sesiones y ejercicios en la cueva de sal debido a que tiene numerosos beneficios para nuestros pulmones ya que reduce la inflamación y favorece la expulsión de la mucosidad y el sistema inmunológico.
- Actividades psicomotrices para controlar la coordinación motora de los pies y manos, dividiéndose en infantiles (construcciones con bloques, juegos de equilibrio, saltar a la comba, sesiones de baile con musicoterapia...) o en personas a partir de los 18 años con movimientos de gimnasia mediante musicoterapia, actividades sensoriales, actividades de desarrollo motor como subir y bajar escaleras...
- Ejercicios de yoga y pilates que combinan los aspectos físicos con los mentales, potenciando aspectos como la flexibilidad o la respiración.
- Juegos de mesa para ejercitar la memoria y la coordinación de las manos.
- Tallares semanales con temáticas diferentes según la semana en la que se realice, teniendo fechas especiales como Navidad o Halloween ya sea a través de la lectura ejercitando de esta forma la capacidad lectora y la memoria, mejorando problemas que puedan tener nuestros clientes a la hora de leer o escribir como por ejemplo la discalculia o a través de ejercicios grupales donde puedan socializar y abrirse a experiencias nuevas con personas que no conocen.
- Técnicas de meditación como las técnicas mindfulness para poder entrenar la mente y así poder tomar mejores decisiones.
- Masajes terapéuticos para aliviar tensiones o dolores musculares que padezcan, mejorando problemas sanguíneos o de huesos.

Hora	Actividad para Clientes	Actividad para Trabajadores
9:00 - 10:00	Yoga	Realización de ejercicios, ayudando en todo momento a nuestros clientes.
10:00- 11:00	Masajes terapéuticos	Realización de diferentes ejercicios para conseguir un bienestar o alivio en nuestros clientes.
11:00 - 12:00	Técnicas respiratorias (Buteko...)	Ejercicios para controlar la respiración de los clientes y desarrollo de ejercicios.
12:00 - 13:00	Actividades psicomotrices para adultos	Programación de actividades dependiendo de las necesidades de cada cliente.
13:00 - 14:00	Pilates	Planificación de las actividades y ejercicios.
15:00 - 16:00	Técnicas de Meditación	Ejercicios y técnicas para aliviar tensiones musculares.
16:00 - 17:00	Actividades psicomotrices infantiles	Evaluación y programación de actividades.
17:00 - 18:00	Cueva de Sal	Evaluaciones de la respiración de los clientes y realización de ejercicios.
18:00 - 19:00	Talleres con temáticas	Realización de diferentes actividades destinadas a problemas con la lectura... Y seguimiento de la salud de nuestros clientes.
19:00 - 20:00	Juegos de Mesa	Ejercicios para practicar la memoria y la coordinación de las manos.

