

Actividades para Empresas

1. Taller de Surf + Mindfulness + Yoga + Relajación

Objetivo: Integrar el surf con técnicas de mindfulness, yoga y relajación para mejorar el bienestar físico y mental.

Duración: 3 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 instructor de yoga
- 1 facilitador de mindfulness

Actividad:

1. **Introducción y Bienvenida** (15 min)
 2. **Sesión de Mindfulness y Yoga en la Playa** (45 min)
 3. **Clase de Surf en el Agua** (60 min)
 4. **Técnicas de Relajación y Respiración Post-Surf** (30 min)
 5. **Cierre y Reflexión Final** (30 min)
-

2. Clase de Surfing + Charla sobre Psicología (Gestión de Frustración y Crecimiento Personal a Través del Surfing)

Objetivo: Mejorar la gestión del estrés y fortalecer el trabajo en equipo.

Duración: 2 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 psicólogo deportivo

Actividad:

1. **Bienvenida y Explicación sobre la Mentalidad Positiva** (30 min)



2. **Clase de Surf** (60 min)
Enfoque en resiliencia, manejo del estrés y trabajo en equipo.
 3. **Charla sobre Aplicación de Lecciones en el Entorno Laboral** (30 min)
-

3. Clase de Surfing + Taller sobre Nutrición Consciente y Saludable

Objetivo: Fomentar el bienestar en el entorno laboral.

Duración: 2 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 nutricionista

Actividad:

1. **Charla sobre Nutrición para el Rendimiento Laboral** (30 min)
 2. **Clase de Surf** (60 min)
Mejorar el bienestar físico y emocional.
 3. **Taller sobre Hábitos Alimenticios Saludables en el Entorno Laboral** (30 min)
-

** Consultar los precios con Gliding Surf School. Se adaptarán en función del tipo de actividad elegida y el número de participantes.*

