



## Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales

Este mes de enero tienes a tu disposición nuestros talleres digitales grabados.

### ¿Cómo mejorar y por qué tu zona abdominal?

Un abdomen fuerte y estable es importante para la salud y el rendimiento deportivo. En este taller abordaremos una perspectiva de trabajo físico global que te permita conseguir una zona abdominal equilibrada y funcional.

[Entra](#)

### Primeros auxilios y RCP

Aprende primeros auxilios y salva una vida, enseña primeros auxilios y salvarás tu propia vida. Hablaremos de las situaciones de urgencia que se pueden presentar en el día a día como atragantamientos, situaciones de inconsciencia o convulsiones, y sabrás cómo afrontar estas situaciones.

[Entra](#)

### Desayunos sanos para afrontar bien el día

Para muchos, la mañana es uno de los momentos más ajetreados del día. Por eso, a veces nos es difícil planificar y preparar un desayuno saludable todos los días. Aquí aprenderemos cómo realizar un desayuno saludable, además de darte ideas y recetas para poder variar cada día.

[Entra](#)

### Cómo fomentar la autonomía en los niños

En este taller explicamos la importancia que tiene el fomento de la autonomía en el desarrollo evolutivo de los niños, así como las herramientas que disponemos para fomentar dicha autonomía, potenciar su autoestima y adquirir nuevos hábitos. Todo con la ayuda de la disciplina positiva.

[Entra](#)