



Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales



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

Cómo evitar los trastornos musculoesqueléticos a nivel laboral

Las lesiones musculoesqueléticas son frecuentes en el entorno laboral y afectan músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales, a menudo manifestándose como dolores de cuello, espalda, hombros y extremidades. Estas lesiones suelen ser causadas por la sobrecarga de en manos, muñecas, hombros y posturas estáticas durante periodos prolongados.

[Entra](#)

Prevención del cáncer de próstata y testículos

El cáncer de próstata es el cáncer más común en hombres, seguido del cáncer de testículos, la incidencia se está incrementando debido al envejecimiento y una mayor supervivencia de la población. El objetivo de este taller es la identificación temprana y la determinación de factores de riesgo para realizar un seguimiento más estrecho y un diagnóstico precoz, así como la importancia de unos hábitos saludables para su prevención.

[Entra](#)



TALLERES PRÁCTICOS

Fortalecimiento de piernas y glúteos

Correr, caminar, subir escaleras o simplemente sentarse, son movimientos posibles gracias a nuestras piernas, muslos y glúteos, y fortalecerlos es esencial. ¿Quieres saber cómo conseguirlo? Te propondremos un entrenamiento para tus piernas y glúteos y te daremos las claves para optimizar este entrenamiento y poder enfocarlo a tus propios objetivos.

[Entra](#)

Meditación centrada en el momento presente

Busca un momento tranquilo y practica con esta meditación centrada en el momento presente.

[Entra](#)