IMAGEN :

# Yogasenzia: fomentando el bienestar a través del Yoga

## YogaSenzia es un centro de bienestar interior, un espacio para equilibrar cuerpo y mente a través del yoga y resto de servicios sin perder el enfoque más tradicional, cercano y personal para que se pueda encontrar en él ese momento de desconexión que tanto se necesita en el día a día

Yogasenzia, una empresa líder en bienestar corporativo a través de clases de yoga en Mijas, se enorgullece en destacar los beneficios significativos que esta disciplina milenaria aporta a las empresas modernas y a sus empleados.

En un mundo laboral cada vez más estresante y demandante, la incorporación del yoga en la rutina diaria de los empleados se ha convertido en una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida en el trabajo y fomentar un ambiente laboral más saludable.

1. Reducción del estrés: El yoga es conocido por su capacidad para reducir los niveles de estrés. Las prácticas de relajación y meditación ayudan a los empleados a gestionar el estrés de manera más eficaz, lo que a su vez aumenta la productividad y la satisfacción laboral.

2. Mejora de la concentración: A través de ejercicios de concentración y mindfulness, el yoga ayuda a los empleados a mejorar su enfoque y concentración en las tareas laborales, lo que aumenta la eficiencia y la toma de decisiones.

3. Fomento de la salud física: La práctica regular del yoga mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia física. Esto reduce la probabilidad de lesiones relacionadas con el trabajo y reduce los días de enfermedad, lo que beneficia tanto a los empleados como a la empresa.

4. Fortalecimiento de las relaciones laborales: Las clases de yoga en grupo promueven un sentido de comunidad y colaboración entre los empleados. Esto fortalece las relaciones laborales y el trabajo en equipo.

5. Mayor satisfacción laboral: Los empleados que tienen la oportunidad de practicar yoga en el lugar de trabajo tienden a sentirse más valorados y satisfechos con sus empleos, lo que a su vez reduce la rotación de personal.

Yogasenzia,clases de yoga en Mijas, es uncentro de bienestar interior, un espacio para equilibrar cuerpo y mente a través delyogay resto de servicios sin perder el enfoque más tradicional, cercano y personal para que se pueda encontrar en él esemomento de desconexiónque tanto se necesita en el día a día.

Un estudio, ubicado entreFuengirola y Mijas Costa, cuenta con una sala principal para poderrealizarmeditacióny práctica de yoga opilates. Además, ofrecen en ella de manera continuadacursos, talleres y eventosen distintos horarios para que se pueda elegir la opción que mejor se adapte a lasnecesidades de cada uno. También se dispondrá de una pequeñasala para charlas, tratamientos ymasajes.

La intención de Yogasenzia escuidar cada detallepara poder ofrecer unaexperiencia única, por eso cuentan con losmejores profesores certificados, pero lo más importante es que trabajan desde el corazón haciendosentir parte de esta gran familia.