

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 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.

Un estudio, ubicado entre Fuengirola y Mijas Costa, cuenta con una sala principal para poder realizar meditación y práctica de yoga o pilates. Además, ofrecen en ella de manera continuada cursos, talleres y eventos en distintos horarios para que se pueda elegir la opción que mejor se adapte a las necesidades de cada uno. También se dispondrá de una pequeña sala para charlas, tratamientos y masajes.

La intención de Yogasenzia es cuidar cada detalle para poder ofrecer una experiencia única, por eso cuentan con los mejores profesores certificados, pero lo más importante es que trabajan desde el corazón haciendo sentir parte de esta gran familia.
