

## PAUSAS ACTIVAS

### BENEFICIOS:



DISMINUYE EL ESTRÉS



FAVORECE LA CIRCULACIÓN



- MEJORA LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN



MEJORA EL DESEMPEÑO  
LABORAL



MOTIVA Y MEJORA LAS RELACIONES INTERPERSONALES

“ROMPE LA RUTINA Y DEDICA TIEMPO A TU BIENESTAR