



WORKING IN HEALTH

*Un Concepto **DIFERENTE** de **Calidad de Vida**
y **Alto Rendimiento Laboral***

QUIENES SOMOS

Pilates QI establecidos en la ciudad de Santiago contando con 3 Centros en funcionamiento desde hace 15 años con una prestigiosa trayectoria tiene como objetivo fundamental brindar un espacio confiable y profesional a sus alumnos para el desarrollo del método Pilates, siguiendo con el legado histórico del creador de la Técnica Joseph H. Pilates.

En Pilates QI hemos desarrollado un Técnica fusionando el sistema original de Pilates con los aportes de la Kinesiología y Técnicas de conciencia corporal, integrándola al desarrollo neuromotor, posibilitando la reeducación postural al utilizar la neuroplasticidad y el tejido conectivo como base.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA PILATES

OBJETIVO GENERAL

A través de la instalación de un Estudio de Equipamiento de PILATESQI en su Organización desarrollar clases de educación del movimiento para el bienestar, enfatizando estrategias para el manejo del estrés y mejoramiento del clima laboral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Este programa es una Excelente Herramienta para

- Mejorar la forma psico-física
- Fortalecer la espalda y superar el dolor de columna y articulares.
- Superar estrés y ayudar a prevenir depresiones
- Salud para aumentar inmunidad, el bienestar y la felicidad de las personas.

Tonificación, fortalecimiento y elongación total.



Mejorar las relaciones interpersonales a través de una experiencia que apunta a:

- Ampliar la percepción de sí mismos y con su entorno
- Mayor creatividad y compromiso
- Generar un clima organizacional de autocuidado y colaboración
- Desarrollar una organización en donde se viva el bienestar
- Mayor productividad, mejorando el ausentismo y presentismo laboral

WORKING IN HEALTH Rendimiento Armónico Laboral Saludable

Estudio Pilates Exclusivo

- Máximo cinco (05) funcionarios por sesión
- Kit de Equipamiento provisto a la empresa: Reformer, Girotonic, Barril Alto, Silla, Unidad de Muro y Small Equipment (Balones, Bandas, Foam Roller , Isotoner)
- 1 Profesor por sesión
- Espacio mínimo 30 m2
- 60 Horas mensuales, 3 Horas diarias, 5 días a la semana
- Pueden realizarse clases de 1 hora, 45 minutos o 35 minutos según el proyecto, se pueden atender entre 30 a 70 personas.
- Horario: De lunes a Viernes
- Contrato a Convenir
- Servicio de Capacitación en Bienestar y Salud para el presentismo laboral. (Personas que están en el trabajo sin comprometerse)



Providencia 835 – Santiago
F: 02-22641079 / 02-27103502
www.pilatesqi.cl / www.mundopilates.cl

