

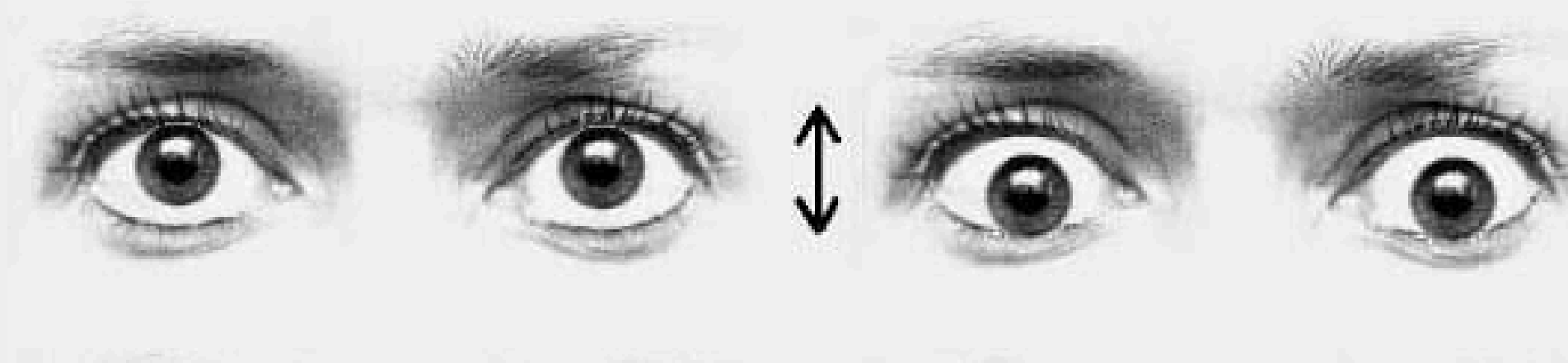
¡OJO!

CON TUS OJOS

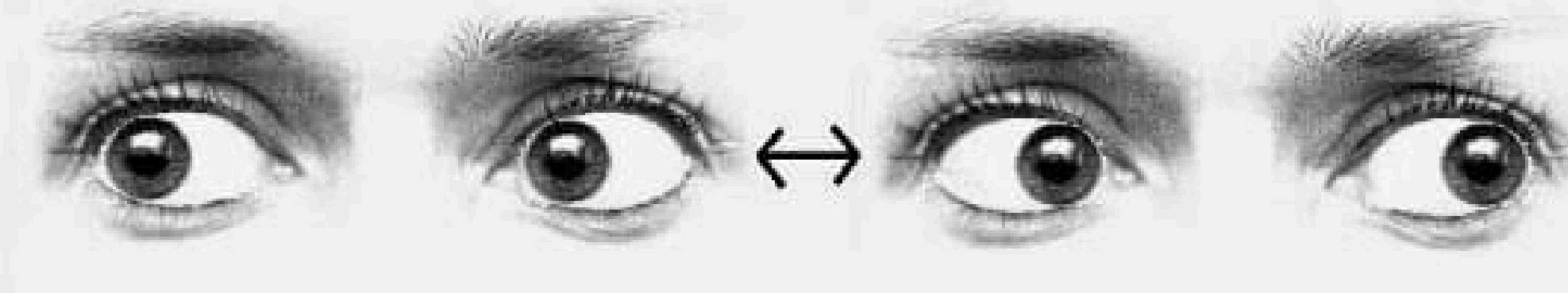
Una buena salud visual es esencial, ya que la vista aporta el 80% de la información que recibimos del entorno pero, sobre todo, nos conecta con el mundo, con lo que amamos. Tener una correcta salud visual es esencial para aprender, trabajar, desplazarse y conducir entre muchas otras actividades por eso, hoy te compartimos 4 ejercicios para cuidar tus ojos.

REALIZALOS DOS VECES A LA SEMANA, Y CADA MOVIMIENTO REPITELO 5 VECES

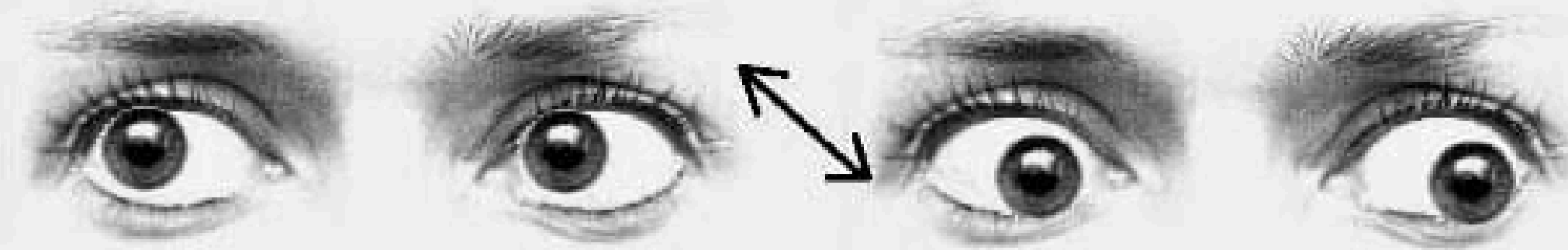
MUEVE EN DIRECCIÓN DE ARRIBA HACIA ABAJO Y REGRESA



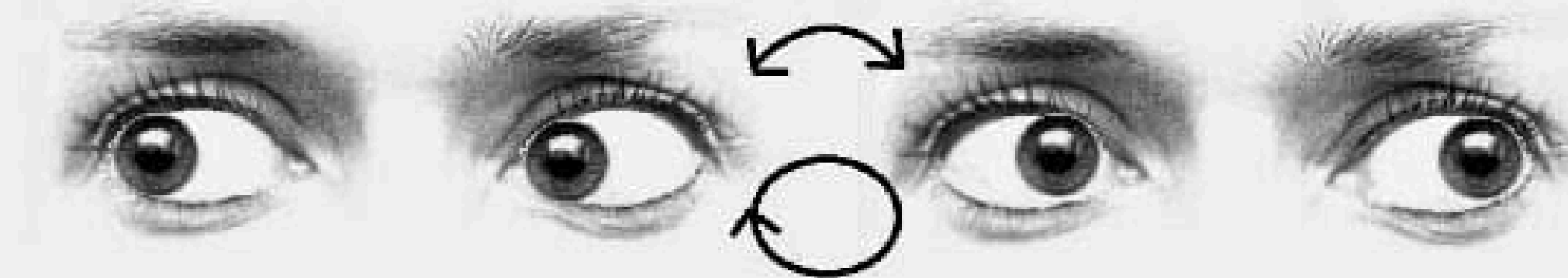
MUEVE EN DIRECCIÓN DE DERECHA A IZQUIERDA Y REGRESA





MUEVE EN DIRECCIÓN DIAGONAL HACIA ARRIBA Y DIAGONAL HACIA ABAJO



REALIZA CIRCULOS LENTOS INICIANDO POR LA DERECHA

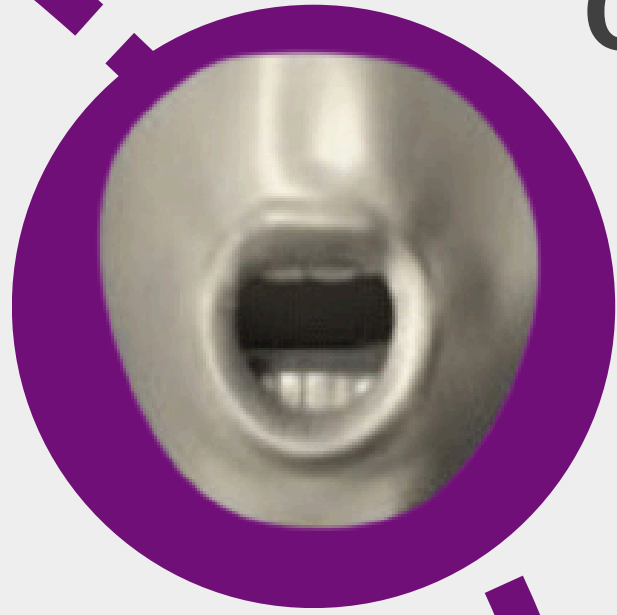


¡Contáctanos en el  3007545031 o en  @hiper.activa para vivir más momentos de Bienestar!

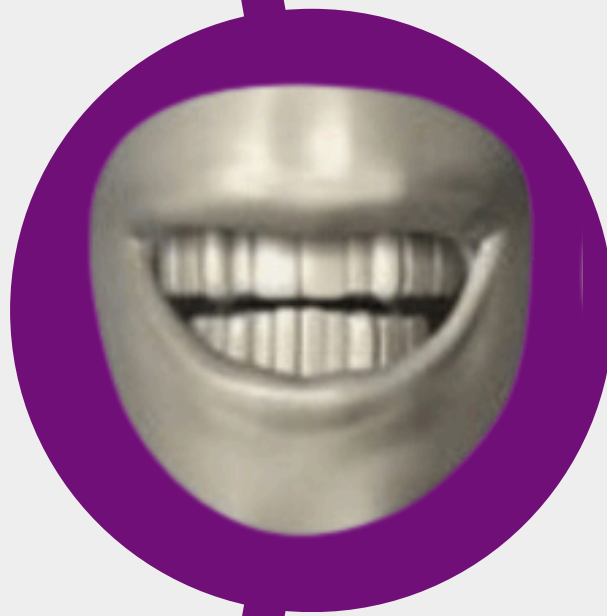
AI



O



E



U





SILENCIO



EJERCICIOS CON LAS VOCALES PARA CUIDAR TU VOZ

ai e u

Inhala por la nariz y levanta los brazos por los lados
Durante la respiración, pronuncia o gesticula el sonido de una vocal durante unos 10 segundos y luego continua con las siguientes vocales.
Repite este ejercicio antes de iniciar tu jornada

¡Contáctanos en el  3007545031 o en  @hiper.activa para vivir más momentos de Bienestar!

• EYE EXERCISES •

