DOSSIER PARA RECURSOS HUMANOS · 2026

Yoga para empresas y bienestar corporativo.

Programas de yoga en silla, pausas activas, respiración y mindfulness para que los equipos gestionen mejor el estrés, recuperen la concentración y cuiden su energía. Madrid y online, en español o en inglés.



Natalia Herrero
Profesora de Hatha Yoga y facilitadora de bienestar

nataliaherrero.com
consultas@nataliaherrero.com · +34 611 573 043

POR QUÉ

El bienestar que se integra en el trabajo.

El estrés sostenido, la sobrecarga y la falta de pausas afectan a la concentración, la energía y las relaciones dentro de los equipos. Diseño programas prácticos y fáciles de integrar en la jornada, sin ropa deportiva, instalaciones especiales ni experiencia previa.

Qué podemos trabajar

Pausas activas y yoga en silla

Movilidad para contrarrestar el sedentarismo, con la ropa de trabajo y desde la propia silla.

Gestión del estrés

Respiración y atención para reconocer la tensión, regular el ritmo y afrontar mejor las situaciones exigentes.

Ergonomía e higiene postural

Conciencia corporal, hábitos posturales y movimiento para reducir las tensiones del trabajo diario.

Breathwork y mindfulness

Respiración y atención consciente para mejorar la concentración en los momentos de más actividad.

Bienestar sostenible

Programas de 4, 8 o 12 semanas para incorporar hábitos y dar continuidad.

En español o en inglés

Sesiones para equipos nacionales e internacionales.

Formatos

01
Programas continuados

Sesiones semanales integradas en el calendario del equipo, con progresión durante 4, 8 o 12 semanas.

02
Talleres y formaciones

Jornadas de bienestar, kick-offs, semanas de salud laboral y encuentros corporativos.

03
Programas a medida

Adaptados al sector y a vuestros objetivos: atención, regulación emocional y liderazgo consciente.

04
Retiros corporativos

Salir del entorno habitual para reforzar vínculos y dedicar tiempo al bienestar y la cohesión.

CÓMO TRABAJO

Cuerpo, mente y equipo.

ENERGÍA
Cuerpo
Movimiento consciente para activar el cuerpo, liberar tensiones y contrarrestar el sedentarismo.

FOCO
Mente
Respiración aplicada, mindfulness y entrenamiento de la atención para recuperar la concentración.

CONEXIÓN
Equipo
Escucha, presencia y comunicación consciente para cuidar las relaciones y el clima de trabajo.

El formato se adapta a vosotros

- **Online.** Sesiones en directo o contenidos grabados.
- **Presencial.** En vuestras oficinas o en espacios de Madrid. Hasta 30 personas por sesión.
- **A medida.** Desde una sesión puntual hasta un programa anual. Sesiones de unos 45 minutos.

Qué puede aportar a tu equipo

- Menor percepción del estrés.
- Más concentración y una gestión más consciente de la energía.
- Mayor conciencia corporal y mejores hábitos de movimiento.
- Espacios para mejorar la conexión y el clima del equipo.
- Herramientas prácticas para el día a día.

Cómo empezamos

PASO 1
Conversación
Entiendo cómo trabajáis, qué necesita el equipo y qué queréis conseguir.

PASO 2
Propuesta
Contenidos, frecuencia y formato adaptados a vuestra realidad.

PASO 3
Seguimiento
Valoración cualitativa y, si lo necesitáis, encuestas breves de estrés y energía al inicio y al final.

HAN CONFIADO EN MÍ

Empresas y organizaciones con las que he trabajado.

«Logró que todo nuestro equipo se desconectara por completo del ritmo del día a día. Nos enseñó herramientas sencillas y potentes para cuidar nuestra postura y gestionar el estrés.»

Martine N.
S&P Global

«En muy poco tiempo consiguió que nos relajáramos. Nos ayudó a soltar tensión y a tomar conciencia de cómo nos sentamos y nos movemos.»

Naira C.
Fundación Científica AECC

«Los días que comenzamos con la sesión de yoga nos sentimos más activos y centrados a la vez que tenemos más calma. Sientes cómo multiplica la productividad.»

Javier G.
Smart Coworking

Sobre mí

Soy Natalia Herrero, profesora de Hatha Yoga y facilitadora de bienestar, con más de 12 años de experiencia docente. Durante años he trabajado en logística internacional, así que conozco de cerca lo que significa trabajar bajo presión. Integro Hatha Yoga, Pilates terapéutico, respiración consciente y mindfulness para que cada persona encuentre recursos que pueda llevar a su día a día.

¿Hablamos de vuestro programa?

Cuéntame cómo trabajáis y te preparo una propuesta a medida.

consultas@nataliaherrero.com
+34 611 573 043
nataliaherrero.com/empresas