

# ¡Hola!

Somos BIENESTAR una línea corporativa de ELEMAR CATERING que tiene como principal objetivo el CORPORATE WELLNESS, que busca la implementación de medidas saludables que impulsen la participación, integración, productividad y fidelidad de tus colaboradores con la compañía, brindándoles, a través de nuestros planes, bienestar físico, mental y emocional.

SALUD  
ENERGÍA



# Sobre nosotros

ELEMAR CATERING nació en el 2009 como una empresa peruana que ofrece servicios de alimentación nutritiva y balanceada para todo tipo de empresas.

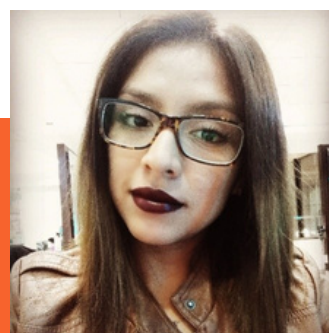
A través de los años y trabajando con diversas empresas a nivel nacional pudieron observar el impacto del trabajo en la calidad de vida de los colaboradores. Siendo que, la realización de actividad física, comer saludable y mantener una mentalidad positiva en el trabajo son aspectos esenciales que crearán un mejor clima aportando grandes beneficios en su área laboral.

Adicional a ello, el Home Office, la pandemia, la rutina y las actitudes desidiosas hicieron que la implementación de un programa de CORPORATE WELNESS en ELEMAR sea imprescindible, y así es como nació BIENESTAR – SALUD CORPORATIVA.

# Quiénes somos



Elena Matias  
Nutricionista



Grecia Romero  
Coordinadora General

# Programa Anual

Etapa 1	Nutrición
Etapa 2	Estrategias de Bienestar
Etapa 3	Workshops
Etapa 4	EquilibraT
Etapa 5	Enfoque deportivo

## Inversión

La inversión que realices se ajustará a las necesidades de tu empresa. Solicita tu cotización personalizada a través de nuestros canales de contacto y si tienes dudas adicionales con gusto las podremos absolver concretando una reunión virtual o presencial.

# Nutrición

WELLNESS  
SALUD







# Team Building

La cultura organizacional no es más que un reflejo de los valores, acciones y comportamiento de las personas que trabajan en una empresa.

Un Team Building adecuado aumenta la productividad, fomenta el desarrollo de habilidades, disminuye la rotación y mejora la comunicación interna en tu empresa.

¡Invierte en actividades divertidas y desafiantes que permitan que tus trabajadores se sientan relajados!





# Estrategias de Bienestar

Nuestros programas de baile están enfocados a realizar un team building ameno y divertido, los beneficios son tanto a nivel social como en la mejora de la salud. Fortalece la cohesión de los grupos de trabajo, mejora el ánimo y repercute positivamente en el estado físico de tus colaboradores.

## FISIODANZA

La fisiodanza ayuda a las personas a recobrar las funciones corporales que perdieron debido a enfermedades o lesiones

## AFROCARDIO

Activación con Ejercicio aeróbico fusionados con los ritmos afroperuanos.

## CARDIODANCE

Activación con ejercicio aeróbico fusionado con las danzas peruanas



## ZUMBA

Zumba es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo de los deportistas.

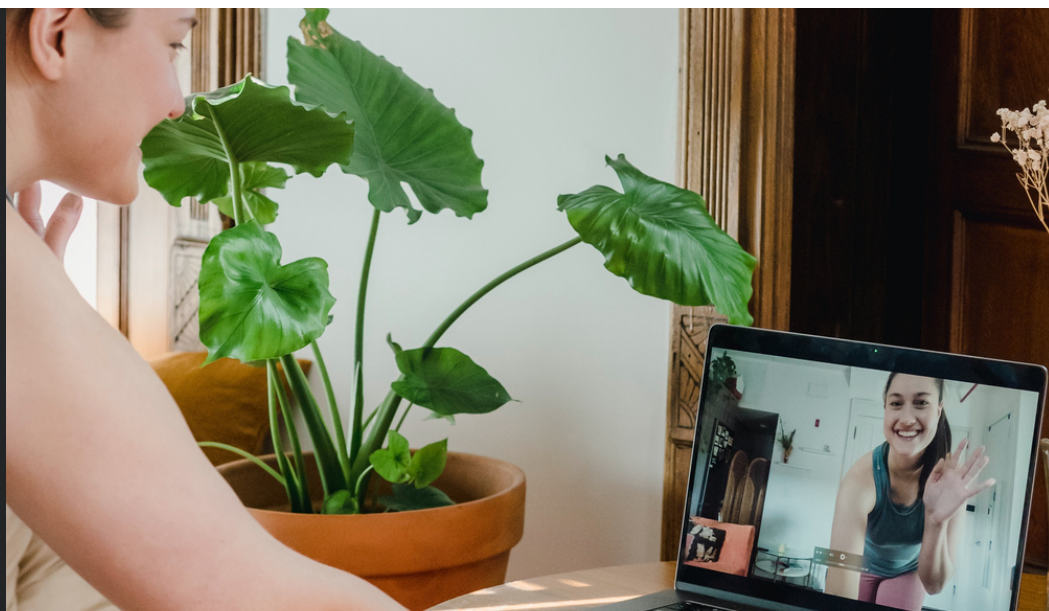


RISA  
ÁNIMO



# Workshops Risoterapia

En BIENESTAR buscamos generar en tus colaboradores beneficios mentales y emocionales a través la risa. Desarrollamos actividades en grupo que tienen el objetivo de que los participantes salgan de estas sesiones sintiéndose más positivos, optimistas y, relajados a fin de que continúen con sus labores con un mejor estado de ánimo.





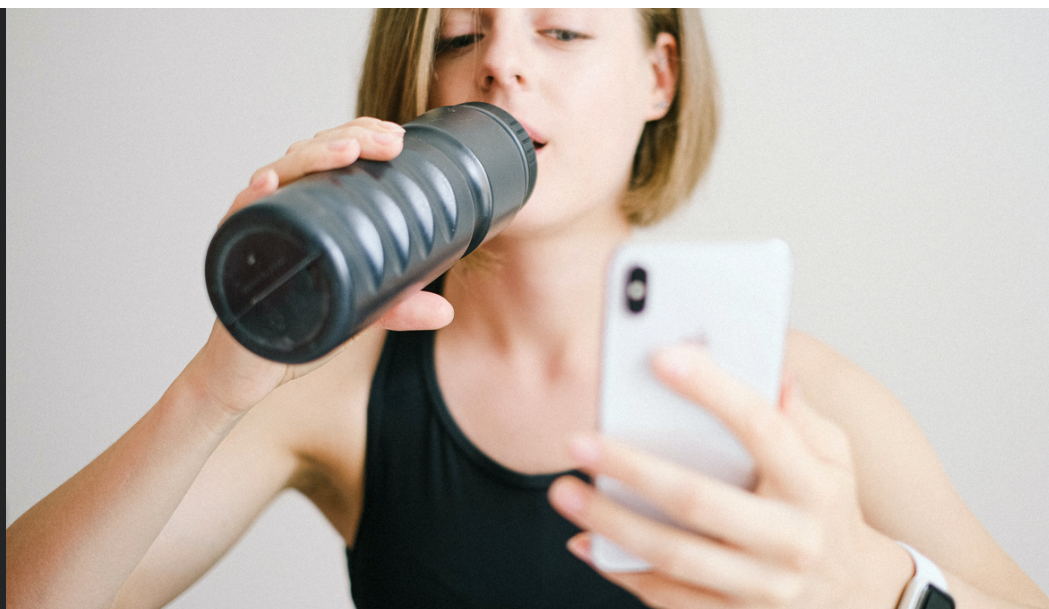
RISA  
ÁNIMO



## Body Positive

El equipo de BIENESTAR lanza un taller ideal, no sólo dirigido a mujeres sino al público en general que busca romper los estereotipos y reglas de moda de la cabeza, trabajando con temáticas de amor propio y confianza.

El objetivo del taller es que abran su mente y sean conscientes de lo que pasa a su alrededor. Que una vez tomado este taller, estén alerta a todas esas cosas que las afectan o hacen sentir bien en torno a su imagen personal y puedan reconocer cuando se trata de violencia simbólica, estereotipos, presiones sociales o ignorancia. Y puedan tener las herramientas para luchar contra ello interna y externamente, o sea, que no solo se trate de estar bien con su propia imagen, sino respetar también la imagen, diferencias y características de quienes nos rodean.



# EquilibraT

BIENESTAR crea dos programas de pausas activas que establece períodos de recuperación para los colaboradores de tu empresa. Buscamos el tratamiento y prevención de diversas patologías funcionales, nuestros programas se orientan a mejorar la condición física y la postura, a prevenir lesiones y aumentar el rendimiento.

## Pausas activas

Luego de los períodos de tensión física y psicológica, y el estrés laboral, las pausas activas ayudan a disminuir la fatiga, incrementa la productividad en el trabajo o teletrabajo, activan la circulación sanguínea de nuestros músculos permitiendo que estos se oxigenen y reciban mejor los mensajes desde nuestro sistema nervioso.

## Programa HFI

¿Cansado de los ejercicios convencionales?

A través de los ejercicios posturales y respiratorios que involucran la acción en conjunto de una gran cantidad de músculos se previenen diferentes tipos de patologías funcionales y aporta mejoras en el rendimiento físico y estético.

