



Mejoras Educativas

FLØWBACK
Fitness



MOVIMIENTO ORGÁNICO

Core Training es una empresa educativa orientada a impartir nuevas metodologías de actividad física únicas en Chile, basadas en los movimientos originales del ser humano e imitación de animales.

Hacemos actividades con la finalidad de acercar a los niños a hábitos de vida saludables, otorgándoles herramientas novedosas para poner en práctica en sus vidas en cuanto a técnicas de movimiento como de alimentación.





Nuestras actividades se basan en el compartir, pueden participar todos los integrantes de la familia, colegio o agrupación. Pretendemos volver a vincular al ser humano con sus orígenes de movimiento, alimentación y hábitos saludables.

FLØWBACK
Fitness





- **Core Training** lleva a Jardines y Colegios la experiencia única e interactiva de entrenar utilizando los movimientos originales del ser humano. Remontamos a los alumnos a la era del Paleolítico, cuando el ser humano era un cazador recolector, en base a una charla explicativa y dinámica.
- Exponemos los pro y contra de la vida moderna en base al sedentarismo versus los vínculos ancestrales de movimiento y alimentación, para luego dar paso a los ejercicios.
- Nuestras actividades son de integración, en ellas pueden participar niños y adultos.

FLØWBACK
Fitness





DESARROLLO

- Comenzamos con una charla de 15 minutos donde se abarcan temas relacionados con la alimentación saludable y natural. La importancia de la actividad física, relacionada con la naturaleza y la conexión con esta, como en la era Paleolítica.
- Adecuamos el lenguaje según el grupo etario de los alumnos.
- Experimentamos nuevos patrones de movimiento físico, a través del único método de entrenamiento en Chile que recobra la movilidad a través de la tensión dinámica y la conciencia corporal.
- Se desarrolla por medio de ejercicios entretenidos y desafiantes, adecuados a las diferentes edades.

FLOWBACK
Fitness





- Muchos de los ejercicios tienen que ver con la imitación en el desplazamiento de variados animales y la combinación entre ellos.
- Al término de la experiencia compartiremos un momento de vida sana, con frutas de la estación como representación de alimentación saludable.



- El taller dura 45 minutos aproximadamente.
- Los niños luego podrán seguir realizando las coreografías con los movimientos de animales y fotografiarse en grupo para que quede registro de esta fantástica y saludable actividad.



FLØWBACK
Fitness





REQUERIMIENTOS

- Audio
- Mesa rectangular
- Espacio amplio, con suelo liso o pasto.
- Lugar techado en invierno.
- Indicar cómo se dividirán los grupos de niños en cada una de las charlas, la idea es hacer grupos homogéneos, (rango de edad y cantidad de niños) de 100 a 125 niños por cada taller.

FLØWBACK
Fitness





Solicita tu cotización enviando los siguientes datos:

- Nombre del Colegio
- Dirección
- Comuna
- Región
- Nombre del profesor a cargo
- Teléfono
- Mail
- Día de la visita
- Hora de llegada
- Cantidad de alumnos

FLOWBACK
Fitness

ORGANIC
FLOW





FLØWBACK
Fitness

ORGANIC
FLOW





www.mejoraseducativas.cl

@mejoraseducativas

Deporte y Vida Sana

