

## Taller de Prevención de Lesiones de Espalda



Modalitat  
Semi-presencial



Del 25/11/2014  
al 27/11/2014



4 hores



PDF  
Curs



Informació de  
Matrícula



0€



Disculpeu, aquest contingut està disponible només en castellà. Pendent traducció al valencià

### PRESENTACIÓN

La espalda es una parte de nuestro cuerpo que sufre constantes agresiones del exterior, y es que aguanta mucha presión a lo largo del día, y en muchos casos esto se acentúa si realizamos movimientos inadecuados o mantenemos unos hábitos nocivos.

Es importante que en nuestro día a día sigamos una serie de pautas necesarias para que nuestra espalda se encuentre siempre relajada evitando lesiones cervicales, dolores lumbares, contracturas... Para ello simplemente tenemos que educar nuestra conducta y saber cómo debemos comportarnos en cada momento para descargar tensión de la espalda siempre que nos sea posible.

El taller se impartirá en dos sesiones, una dedicada a la zona cervical, y otra dedicada a la zona lumbar.

### DATOS DEL TALLER

Taller exclusivo y gratuito para los socios del [Club de Recursos Humanos](#)

**Duración:** dos sesiones de 1h y 30' cada una.

**Fechas:** 25 y 27 de noviembre

**Horario:** de 19 a 20:30 h.

**Lugar:** Servei d'esports de la Universitat Jaume I

Plazas limitadas a 10 participantes, por estricto orden de inscripción.

Patrons FUE-UJI

empreses i entitats



Posa't en contacte amb nosaltres

t'ajudem a trobar allò que necessites

Silvia Membrilla

Telèfon: 964 38 72 09  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)

Andrea Navarro

Telèfon: 964 38 72 12  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)

Reyes Riera

Telèfon: 964 38 72 10  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu Sec.  
Edif. Escola de Doctorat i Consell Social, s/n  
12071 Castelló de la Plana, España



[Accessos](#)

[Més visitats](#)

[Altres webs de la FUE-UJI](#)

[Avís Legal](#)

[Portal de transparència](#)

|                                          |                                         |                             |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| <a href="#">Home</a>                     | <a href="#">Cursos FUE-UJI</a>          | <a href="#">elfue.com</a>   |
| <a href="#">Informació institucional</a> | <a href="#">Ofertes de Pràctiques</a>   | <a href="#">EuroFUE-UJI</a> |
| <a href="#">R &amp; D &amp; I</a>        | <a href="#">Ofertes de Beques per a</a> | <a href="#">InnovaUJI</a>   |
| <a href="#">Formació</a>                 | <a href="#">Titulats</a>                |                             |
| <a href="#">Jornades</a>                 | <a href="#">Projectes EuroFUE-UJI</a>   |                             |
| <a href="#">Pràctiques</a>               | <a href="#">Pròxims Congressos i</a>    |                             |
| <a href="#">Beques per a titulats</a>    | <a href="#">Jornades</a>                |                             |
| <a href="#">EuroFUE-UJI</a>              |                                         |                             |

Fundación Universitat Jaume I - Empresa de la Comunitat Valenciana M.P. CIF: G-12366993