

Taller de Prevención de Lesiones de Espalda



Modalidad
Semi-presencial



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



4 horas



PDF
Curso



Información
de Matrícula



0€

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.

Patronos

empresas y entidades



Contacta con nosotros

te ayudamos a encontrar lo que necesitas



Silvia Membrilla

Teléfono: 964 38 72 09
formacion@fue.uji.es

Andrea Navarro

Teléfono: 964 38 72 12
formacion@fue.uji.es

Reyes Riera

Teléfono: 964 38 72 10
formacion@fue.uji.es

+34 964 38 72 22

Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu
Sec.Edif. Escuela de Doctorado y Consejo Social, s/n
12071 Castellón de la Plana, España

Accesos

[Inicio](#)
[La Fundación](#)
[I + D + I](#)
[Formación](#)
[Jornadas](#)

Más visitadas

[Cursos FUE-UJI](#)
[Oferta de prácticas extracurriculares](#)
[Oferta de becas para titulados](#)
[Proyectos Europeos e](#)

Otras webs de la Fundación

[elfue.com](#)
[EuroFUE-UJI](#)
[InnovaUJI](#)

[Aviso legal](#)[Portal de Transparencia](#)

[Prácticas](#)

[Becas para titulados](#)

[EuroFUE-UJI](#)

[Internacionales EuroFUE-UJI](#)

[Próximas Jornadas,](#)

[Seminarios y Congresos](#)

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