

Taller de Prevención de Lesiones de Espalda



Mixed Classroom
Based



From 25/11/2014
to 27/11/2014



4 hours



PDF
Course



Registration
information



0€



Sorry this content is only available in Spanish. Translation coming soon

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.

FUE-UJI Trustees

companies and entities



Contact with us
we help you find what you need



Silvia Membrilla

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



Andrea Navarro

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



Reyes Riera

Phone: 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



[Access](#)

[Most visited](#)

[Other foundation Websites](#)

[Legal Notice](#)

[Transparency Portal](#)

[Home](#)

[La Fundación](#)

[R & D & I](#)

[Training](#)

[Conferences](#)

[Work Placements](#)

[Graduate Scholarships](#)

[EuroFUE-UJI](#)

[FUE-UJI Courses](#)

[Extracurricular internship](#)

[vacancies](#)

[Scholarships for graduates](#)

[vacancies](#)

[European and International](#)

[Projects EuroFUE-UJI](#)

[Upcoming Conferences,](#)

[Seminars and Congresses](#)

[elfue.com](#)

[EuroFUE-UJI](#)

[InnovaUJI](#)

Universitat Jaume I–Business Foundation (FUE-UJI) CIF: G-12366993