

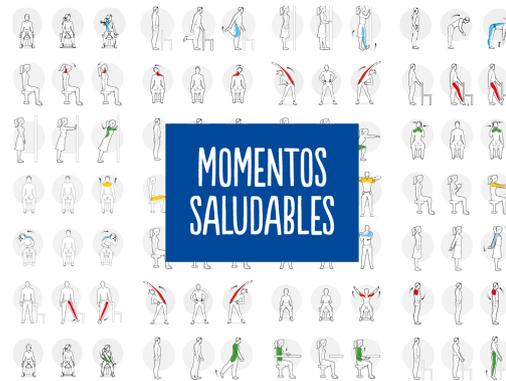
El equipo de oficinas se suma a la iniciativa “Momentos saludables” de Mutua Navarra

Cada día a las 11.00 de la mañana se realizan diferentes ejercicios de estiramientos, relajación, potencia y movilidad para mejorar el estado físico.

Dan las 11.00 del mediodía y todo el equipo de oficinas de nuestra entidad se reúne en el pasillo para realizar una serie de ejercicios que forman parte del programa “Momentos saludables” de Mutua Navarra.

Cristina Oroz, Álvaro Urdániz y Mari Cruz Boneta son las personas encargadas de dirigir estas sesiones voluntarias de cinco minutos que se quieren extender al resto de los recursos.

Esta iniciativa ha tenido muy buena acogida en las oficinas y esperamos que sean más equipos los que se sumen.



“Está siendo una sorpresa porque hemos visto una muy buena acogida por parte de los/as compañeros y vemos que es un momento que se disfruta, que sirve para parar, cortar el estrés diario y favorecer el autocuidado en equipo”, asegura Oroz.

Área Comunicación
Noviembre 2024