

# ¿Listo para Recargar a tu Equipo?



## Reserva un Descanso de Recarga

Los descansos pueden ser de 10 a 45 minutos y varían en contenido. Si es posible, proporciona un tiempo de anticipación de 4 días hábiles. Escanea el código QR o [haz clic en el enlace](#) para registrarte.



## Lo que La Gente está Diciendo

"¡La actividad fue increíble! Realmente nos encantó y volveremos pronto. Gracias por la experiencia."

"Exos realizó 2 ejercicios de construcción de equipos para mi equipo global (EE. UU., México, India). Hicieron un trabajo increíble con el contenido y la moderación. Todos los participantes estuvieron completamente comprometidos y aprendieron mucho sobre los demás."

"Realmente disfruté la sesión de esta mañana. Me enseñó algunos trucos para usar en mi escritorio y romper la somnolencia del mediodía."

## ¿Qué Tipos de Descansos se Ofrecen?

**\*Yoga de silla:** Estiramientos para reducir la tensión en la sala de conferencias o en el escritorio virtualmente amigable.

**\*Meditación consciente:** Respiración guiada, visualización y ejercicios mentales.

**\*Construcción de equipos:** Tareas y actividades diseñadas para mejorar la comunicación y colaboración del equipo. ¡O juegos solo por diversión!

**Yoga/Estiramiento Express:** Una sesión de movilidad guiada por un instructor que abarca todo el cuerpo y sin sudor.

**Toma de decisiones nutricionales:** Consejos/Preguntas y respuestas sobre cómo alimentar tu cuerpo para tener un impacto en el juego de la vida.

\* ¡Estos son los favoritos de los Futurashapers!