



PROGRAMA CORPORATIVO DE MOVIMIENTO Y BIENESTAR

KIN CORPORATE MOVEMENT

Un servicio práctico de bienestar y movimiento diseñado específicamente para compañías

Traemos el movimiento al lugar de trabajo, como una experiencia práctica, atractiva y con un enfoque preventivo diseñado para ayudar a las personas a moverse mejor, sentirse mejor y rendir más.

EL PROBLEMA

Los empleados pasan la mayor parte de su jornada trabajando durante horas en posiciones para las que el cuerpo no fue diseñado

Estar sentado, pasar mucho tiempo frente a las pantallas, realizar tareas repetitivas, el estrés y la falta de movimiento pueden contribuir a la aparición de distintos síntomas, como:

- Dolencias musculoesqueléticas
- Tensión en el cuello y los hombros
- Malestar en la espalda y zona lumbar
- Movilidad reducida
- Fatiga y baja confianza física
- Falta de energía y concentración
- Estrés y tensión acumulada
- Desconexión entre compañeros

Estos problemas suelen aparecer gradualmente y, cuando un empleado solicita una baja por enfermedad, estos síntomas pueden permanecer durante semanas o, incluso, meses.

LA OPORTUNIDAD

Un nuevo enfoque para el bienestar de los empleados

Muchas compañías responden a estos desafíos aplicando beneficios de salud y bienestar convencionales. Pero en KIN STUDIO creemos que las empresas pueden llegar más lejos.

En lugar de esperar a que el problema se convierta en absentismo, las empresas pueden introducir una cultura en la que el movimiento forma parte de la prevención.

El movimiento no consiste simplemente en realizar ejercicio. Es una poderosa herramienta para mejorar la salud, aumentar el rendimiento y construir mejores conexiones humanas.

NUESTRA SOLUCIÓN · KIN CORPORATE MOVEMENT

Un servicio práctico de bienestar y movimiento, diseñado específicamente para compañías

Traemos el movimiento al lugar de trabajo, como una experiencia práctica, atractiva y con un enfoque preventivo diseñado para ayudar a las personas a moverse mejor, sentirse mejor y rendir más.

NUESTRO OBJETIVO

MOVE **EVOLVE** BECOME

Ayudar a su plantilla a **MOVE** mejor, potenciar su salud y reducir el absentismo laboral

Ayudarles a **MEJORAR** en su rendimiento, concentración y capacidades físicas

Ayudarles a **TRANSFORMARSE** en personas más sanas, capaces y conectadas

¿POR QUÉ KIN STUDIO?

No ofrecemos solo rutinas de ejercicios, integramos el movimiento en tu día a día.

Nuestra filosofía se basa en tres palabras:

MOVE

Descubre de lo que tu cuerpo es capaz

El movimiento es la base. Enseñamos a las personas a explorar sus cuerpos con curiosidad, en lugar de con miedo.

EVOLVE

Desarrolla una mayor capacidad

Mediante un enfoque progresivo en base al movimiento, la fuerza, la movilidad y la consciencia, las personas se vuelven más capaces.

BECOME

Conéctate más contigo mismo y con los demás

Cuando las personas se sienten mejor, suelen volverse más seguras de sí mismas, más presentes y comprometidas.



¿POR QUÉ NUESTRO ENFOQUE ES DIFERENTE?

01 Movimiento en lugar de simplemente ejercicio

Enseñamos a las personas a cómo moverse, no solo a completar un entrenamiento.

02 Adaptable a diferentes niveles

Las sesiones se pueden adaptar tanto para principiantes como a participantes experimentados o grupos mixtos.

03 Equipo mínimo

Muchas sesiones pueden impartirse en salas de reuniones, espacios abiertos u oficinas.

04 Atractivo

Animal Flow® y entrenamiento basado en el movimiento. Una experiencia completamente diferente al fitness convencional.

05 Humano

Nuestro enfoque crea un entorno donde los empleados pueden moverse, interactuar, reír, aprender y reconectar.

06 Adaptable

Podemos diseñar un programa adaptado a la plantilla, el calendario, las instalaciones y los objetivos de la empresa.

UNA COLABORACIÓN, NO SOLO UN SERVICIO

KIN STUDIO trabaja junto a la empresa

Antes de empezar, trabajamos juntos para comprender:

- ¿Quiénes son sus empleados?
- ¿Cómo es su jornada laboral?
- ¿Cuáles son los desafíos físicos a los que hacer frente?
- ¿Qué aspectos desea mejorar la compañía?
- ¿Qué es realista implementar dentro de su entorno laboral?

A partir de ahí, diseñamos el programa adecuado.



VALOR PARA SU EMPRESA

Prevención, bienestar, rendimiento, capacitación, colaboración y compromiso

El éxito de un programa de bienestar no debería medirse simplemente por cuántas personas asisten a una clase. Debería contribuir a una cultura laboral más saludable. KIN STUDIO puede ayudar a las organizaciones a trabajar para lograr:

Menor inactividad física

Reducir la tensión y malestar acumulados

Menor absentismo

Mejorar la movilidad y capacidad física

Mayor energía, concentración y vitalidad

Más compromiso de los empleados

Mejor conexión y colaboración de equipos

Aumento de la consciencia de hábitos de vida saludables

Una cultura más sólida de bienestar para los empleados

No se trata de prometer que con una sola sesión de capacitación se resolverán los problemas de salud en el trabajo. El objetivo es crear una cultura del movimiento coherente que fomente la prevención, el bienestar y el rendimiento humano.

KIN CORPORATE MOVEMENT PROGRAM

¡IMPULSEMOS SU EMPRESA!

Sus empleados dedican miles de horas a trabajar para su organización. La cuestión es:

¿Cuánto de este tiempo dedican a sentirse bien física y mentalmente?

KIN STUDIO cree que el futuro del bienestar corporativo no consiste simplemente en ofrecer a los empleados otro beneficio. Se trata de crear seres humanos más sanos que aporten más energía, capacidad y presencia a sus vidas y a su trabajo.

NUESTROS PRINCIPALES SERVICIOS

01 ANIMAL FLOW®

Reconexión con el cuerpo humano

Animal Flow® es una práctica de movimiento en el suelo que combina movilidad, fuerza, coordinación, estabilidad, flexibilidad y conciencia corporal. No requiere de ningún equipamiento de gimnasio convencional, lo que le hace muy adecuado para entornos corporativos. Las sesiones se pueden adaptar a:

- 15-20 min** **Pausas con Movimiento Activo.** Una breve pausa activa durante la jornada laboral. Diseñado para interrumpir periodos prolongados de sedentarismo, movilizar el cuerpo y devolver la energía al empleado.
- 30-45 min** **Sesión Corporativa con Animal Flow.** Una experiencia completa de movimiento, que combina movilidad, fuerza, coordinación y un Flow.
- 60 min** **Experiencia de Animal Flow.** Una sesión más extensa, idónea para jornadas dedicadas al bienestar de los empleados, eventos de trabajo en equipo o programas de salud corporativos.

02 MEJORA DE LA FUNCIONALIDAD Y LA MOVILIDAD

Ayudarles a convertirse en seres humanos más capaces

Nuestras sesiones de movimiento funcional se centran en cualidades físicas prácticas que los empleados necesitan cada día: movilidad, estabilidad, fortaleza, balance, coordinación, control del torso, conciencia postural, movimiento articular y movilidad con confianza.

No se trata de convertir a los empleados en atletas. El objetivo es hacerles más capaces. Las sesiones se pueden configurar conforme a lo que cada profesión demanda, desde equipos que trabajan en oficinas a empleados que realizan actividad física durante la jornada laboral.

03 TERAPIA DE MOVIMIENTO Y RENOVACIÓN CORPORAL

De la tensión a la conciencia

Muchas personas acumulan tensión física sin comprender el motivo. Nuestras sesiones ayudan a desarrollar una mejor conciencia de cómo se mueven, dónde acumulan tensión y cómo generar un cambio positivo a través del movimiento. Las sesiones pueden incluir elementos como respiración, movilidad suave y estiramientos activos, movimiento controlado, relajación y conciencia corporal, y práctica de rehabilitación.

Importante: estas sesiones están diseñadas como educación para el bienestar y el movimiento, no como sustituto del diagnóstico, la fisioterapia clínica o el tratamiento médico.

04 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Más fuertes. Mejor movilidad. Más resistentes

Nuestras sesiones de entrenamiento funcional pueden combinar: fuerza + movilidad + acondicionamiento + coordinación + core + movimiento. Cualquier programa puede adaptarse tanto a principiantes como a empleados físicamente activos. Podemos ofrecer formatos con o sin equipamiento, según las instalaciones disponibles en cada empresa.

05 PAUSAS ACTIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

15 minutos pueden cambiar el ritmo de la jornada laboral

En lugar de otra pausa para el café, ofrezca a sus empleados una pausa para moverse. Se trata de sesiones breves diseñadas para integrarse de forma natural en la jornada laboral. Ejemplo (15 minutos):

3 min

Respiración y reinicio

4 min

Movilidad de la columna y hombros

4 min

Movimiento de la cadera y parte inferior del cuerpo

4 min

Movimiento funcional / Animal Flow®

Breve. Accesible. Energizante. Y lo más importante: fácil de implementar.

06 BIENESTAR CORPORATIVO Y EXPERIENCIAS DE EQUIPO

El movimiento puede ser una poderosa manera de unir a las personas

KIN STUDIO puede crear experiencias a medida dirigidas a:

- Jornadas de integración de equipos (teambuilding)
- Retiros
- Jornadas sobre Salud y Bienestar
- Eventos para reconocimiento a empleados
- Eventos sobre liderazgo y equipos directivos
- Seminarios de Salud y Bienestar
- Retos de fitness corporativo
- Celebraciones de empresa

En lugar de dar otra presentación acerca de bienestar, preferimos que las personas lo vivan.

¿CÓMO PODRÍA SER UN PROGRAMA CORPORATIVO?

SEMANA	TEMA	CONTENIDO
1	Moverse y reiniciar	Movilidad + consciencia del movimiento
2	Fuerza a través del movimiento	Fuerza funcional + core
3	Experiencia Animal Flow®	Coordinación + movilidad + fuerza + flows
4	Muévete en equipo	Movimiento funcional + experiencia en equipo

Al finalizar el programa piloto, la empresa recibe comentarios de los participantes y recomendaciones para las siguientes fases.

MODELOS FLEXIBLES DE IMPLEMENTACIÓN

Dentro de la empresa

Vamos a su lugar de trabajo. Ideal para ofrecer la máxima comodidad a sus empleados. Sesiones de 15 / 30 / 45 / 60 minutos.

KIN Studio

En nuestro estudio. Experiencia inmersiva. Ideal para grupos pequeños, directivos, team-building, eventos o membresías regulares para empleados.

Híbrida

Una combinación de sesiones en el lugar de trabajo y experiencias en KIN STUDIO.

CONTACTO

KIN STUDIO · CORPORATE MOVEMENT & WELLBEING

Animal Flow® | Functional Training | Mobility | Movement Education | Corporate Experiences

Peter Obon James · CEO

REGIONAL LEADER DE ANIMAL FLOW EN MADRID

+34 614 85 50 20 · kin.sanse@gmail.com

C/ Francisco Ayala 16 · 28702 · San Sebastián de los Reyes (Madrid)

kin-studio.es

Escribir por email

Escribir por WhatsApp