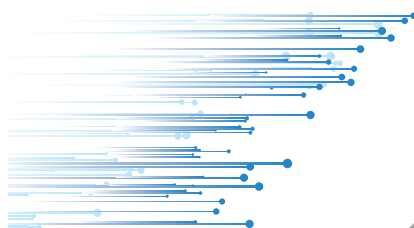


# ESCOLA DE SALUT VIRTUAL

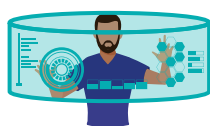
El teu espai per sentir-te bé per dins i per fora

## QUÈ ÉS?

umivale Activa posa al teu servei una APP web (per a PC) innovadora i interactiva per millorar la teva qualitat de vida, tant a dins com a fora de la feina.



## APRÈN D'UNA MANERA DINÀMICA EN UN ENTORN VIRTUAL



Experiència immersiva



Aprenentatge interactiu



Gamificació



Continguts pràctics



Sesions amb experts

## ÀREES CLAU DISPONIBLES A L'EXPERIÈNCIA



**BENESTAR EMOCIONAL**

Diferents maneres de gestionar l'estrès, cuidar-te l'autoestima i millorar el clima laboral.



**ALIMENTACIÓ SALUDABLE**

Aprenderàs a menjar millor amb consells pràctics i també a desmuntar mites alimentaris.



**HIGIENE POSTURAL**

Podràs prevenir molèsties musculoesquelètiques amb ergonomia, higiene postural i exercicis.



## MÉS INFORMACIÓ

Per accedir a l'**Escola de Salut Virtual**, fes clic a l'enllaç següent:



<https://umivaleactiva.es/prevencion-y-salud/escuela-de-salud-virtual>

