

PROGRAMA DE VALIDACIÓN NEUROESPALDA · PROYECTO IMPULSA STARTUP (CÁMARA DE COMERCIO DE LEÓN)



1. Invitación para participar en el programa de validación NeuroEspalda.

El programa de validación NeuroEspalda es una iniciativa emprendedora para la mejora de la postura corporal y la gestión del estrés, enmarcada en el programa Impulsa StartUp de la Cámara de Comercio de León. Ofrece a empresas, asociaciones y colectivos acceso 100% gratuito a un entrenamiento guiado durante 3 semanas, con clases en formato online en directo.



Cero Coste Económico:

Financiado al 100% dentro del marco de validación del concurso Impulsa StartUp.



Cero Carga Administrativa:

NeuroEspalda asume íntegramente las inscripciones, la atención y la impartición online.

2. La base del método: Regulación del sistema nervioso, entrenamiento funcional y de fuerza.

La tensión muscular crónica y la rigidez postural no son solo problemas físicos, también son respuestas del sistema nervioso ante el estrés continuado y el estilo de vida sedentario. La piedra angular de NeuroEspalda es guiar al cuerpo hacia estados de calma consciente para desactivar la hipertonía muscular y permitir que los músculos de la espalda y el área lumbar suelten la tensión de forma natural para trabajar con la musculatura con ejercicios de baja intensidad.

Durante el programa se trabajará con:

- **Entrenamiento mental y mindfulness:** ejercicios de regulación emocional y respiración consciente para aprender a disminuir la fatiga emocional.
- **Fuerza y corrección postural:** activación de los músculos que protegen la columna.

3. ¿A quién va dirigido el Programa?

- **Trabajadoras y profesionales con cargas de estrés y mantenimiento de posturas estáticas:** Personas que pasan muchas horas sentadas frente a pantallas o en posiciones fijas.
- **Personas con sobrecarga muscular y emocional:** Molestias frecuentes en zona lumbar, cuello o tensión muscular derivada del ritmo diario.
- **Personas en búsqueda de agilidad y bienestar:** Usuarios que desean recuperar agilidad, corregir la postura y soltar tensión sin sobrecargar más el cuerpo y el sistema emocional.

4. Ficha técnica.



 Fechas del Piloto:	Del Martes 27 de Octubre al Jueves 12 de Noviembre de 2026 (3 Semanas, 6 Sesiones).
 Frecuencia y Horario:	2 sesiones a la semana: Martes y Jueves de 20:45 h a 21:45 h (60 min en directo).
 Modalidad de Impartición:	100% Online en Directo con interacción y corrección activa en pantalla.
 Requerimientos:	Esterilla, silla, ropa cómoda y conexión a internet (móvil, tablet o PC).
 Coste de Inscripción:	100% GRATUITO (Financiado para el programa Impulsa StartUp de la Cámara de Comercio).

5. Doble finalidad del programa: ¿Qué se consigue y qué medimos?

 Para el Participante: • Aliviar tensiones musculares.. • Aprender a regular el sistema nervioso y la gestión del estrés. • Integrar rutina saludable en plan personal semanal. Al finalizar el programa las personas participantes recibirán una guía resumen para el cuidado de su espalda y emociones.	 Para la organización del programa. • Medición de la mejora del bienestar (físico y emocional) • Control de adherencia y retención (asistencia a 6 sesiones). • Evaluación de satisfacción (NPS de la plantilla).
--	---

6. Dirección e impartición del programa

Imparte: Corina Ticre · Técnica en Formación para el Bienestar, Acondicionamiento Físico e Instructora de Yoga especializada en espalda sana.

- **Acreditación Académica:** Graduada en Educación Social, especializada en Educación para la Salud y Máster en Inteligencia Emocional, Coaching y Mindfulness.

7. Inscripción e Información para organizaciones

 **¡RESERVA DE PLAZAS PARA TU ENTIDAD!**

Para ofrecer este programa a tus empleados o asociados de forma 100% gratuita, contacta por:

✉ Teléfono / WhatsApp: 613 623 775 | Email: info@corinaticre.com |

🌐 Web: www.corinaticre.com