



TSE
Transporte seguro y especializado

5

DESCANSÁ TUS OJOS

MINUTOS

ELONGÁ TU CUELLO

DE PAUSA

MOVÉ TUS HOMBROS

ACTIVA

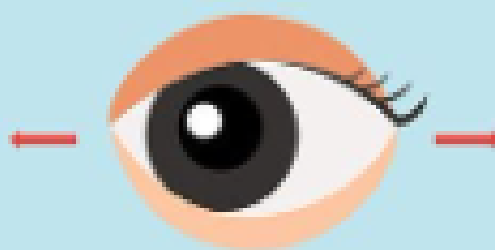
YOGA VISUAL

YOGA VISUAL

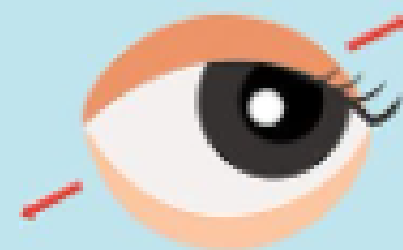
Ejercicios para mejorar la visión y evitar los problemas de vista por exceso de horas de ordenador o de pantallas con luz azul.



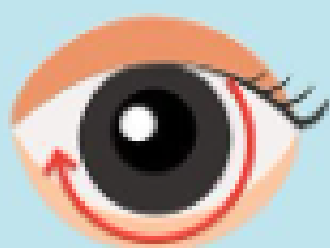
PASO 1
OSCURIDAD TOTAL



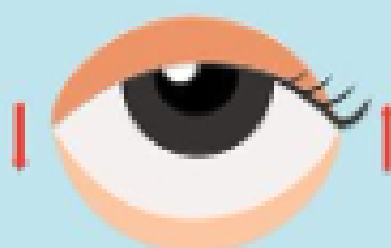
PASO 2
DERECHA-IZQUIERDA,
IZQUIERDA-DERECHA



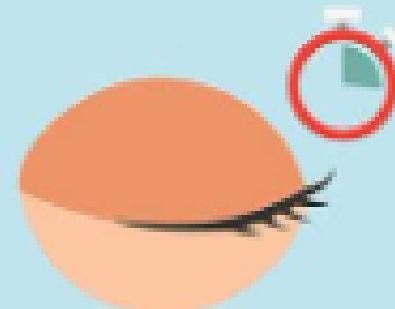
PASO 3
DE ESQUINA A ESQUINA



PASO 4
ROTACIONES



PASO 5
ARRIBA-ABAJO,
ABAJO-ARRIBA



PASO 6
DESCANSO



TSE

Transporte seguro y especializado