

EQUILIBRIO QUE TRANSFORMA

El yoga en Shougang
Hierro Perú promueve
salud física, emocional
y mental en nuestros
campamentos y en
el Gimnasio del
Hierro.



En Shougang Hierro Perú, el **bienestar integral de nuestros trabajadores** es una prioridad. Por ello, hemos incorporado clases diarias de yoga como parte de nuestras actividades orientadas a la salud física y mental. Gracias al liderazgo de

la instructora Natalia Cárdenas, esta disciplina se ha convertido en una herramienta poderosa para **fortalecer el cuerpo, calmar la mente y mejorar la calidad de vida.**

Las sesiones se realizan todos los días en los campamentos de Mina y San Nicolás, y en San Juan

se dictan en el **moderno Gimnasio del Hierro**. Las clases son de lunes a viernes, en horarios diseñados para que los trabajadores puedan acceder antes o después de su jornada laboral, sin interferir con sus responsabilidades operativas.

Beneficios del Yoga.

El yoga ofrece múltiples beneficios, entre ellos, **la reducción del estrés y la ansiedad, el aumento de la flexibilidad, movilidad articular, fuerza, mejor funcionamiento general del cuerpo y una mayor capacidad de concentración.** Estas cualidades impactan directamente en el rendimiento diario y en la seguridad dentro de nuestras operaciones.

Bajo la guía de la instructora certificada **Natalia Cárdenas**, nuestras clases están diseñadas para todos los niveles, desde principiantes hasta

quienes ya han practicado yoga anteriormente. Cada sesión es un espacio para reconectarse con uno mismo, respirando conscientemente y **fortaleciendo el vínculo entre mente, cuerpo y emociones.**

Además del beneficio físico, las prácticas promueven una cultura de autocuidado entre los trabajadores. Esto refuerza nuestro compromiso con una minería responsable y sostenible, donde el desarrollo no solo es económico, sino también personal y emocional.

Los testimonios de quienes participan en las sesiones de yoga destacan cómo **les ayuda a manejar mejor el día a**

día, descansar mejor y sentirse con más energía y se ha convertido en un momento de calma, autopercepción y renovación dentro de la rutina laboral.

“Lo más bonito del yoga es que no necesitas experiencia previa. Solo ganas de respirar y regalarte un momento para ti.”
Natalia Cárdenas.

Invitamos a todos nuestros trabajadores a probar esta beneficiosa iniciativa, sin importar la edad o condición física. **En Shougang Hierro Perú creemos firmemente que cuidar de nuestra gente también significa promover espacios de salud, bienestar y crecimiento personal.**

Porque tu bienestar también es parte de nuestra fortaleza, **¡te esperamos en las clases de yoga!**

