



SHOUGANG HIERRO PERÚ S.A.A.  
首钢秘鲁铁矿股份有限公司

# Shougang Hierro Perú S.A.A.

## EN SHOUGANG HIERRO PERÚ RESPIRAMOS YOGA

Disciplina milenaria instaurada en agosto de 2020 durante la pandemia, brinda bienestar integral a nuestros trabajadores y familias



**E**l yoga es mucho más que una rutina de ejercicios, que además de tonificar el cuerpo y ayudar a ganar mayor flexibilidad, trabajando la musculatura y articulaciones, tiene el poder de conectarnos con la mente y la respiración.

Esta disciplina milenaria está presente en Shougang desde agosto de 2020; época de pandemia en la cual la minera de hierro instauró su práctica, a través del programa de Gimnasia laboral, con el objetivo de reforzar las defensas ante el coronavirus y cualquier enfermedad, liberar el estrés y lograr una mejor oxigenación de los participantes, en las áreas de Mina, San Nicolás y San Juan.



En la actualidad, estas pausas activas que ayudan a mejorar la concentración, fomentar la fuerza, la resistencia y el control emocional, además de propiciar un mejor clima laboral, están dirigidas a los colaboradores residentes en los nuevos campamentos de Mina y San Nicolás, extendiendo sus beneficios desde diciembre de 2022, a toda la gran familia Shougang en el Gimnasio del Hierro; recinto creado por la empresa para promover el deporte y la adopción de estilos de vida saludable, en beneficio de sus trabajadores, esposas e hijos, de manera gratuita, y bajo la guía de instructores calificados.

