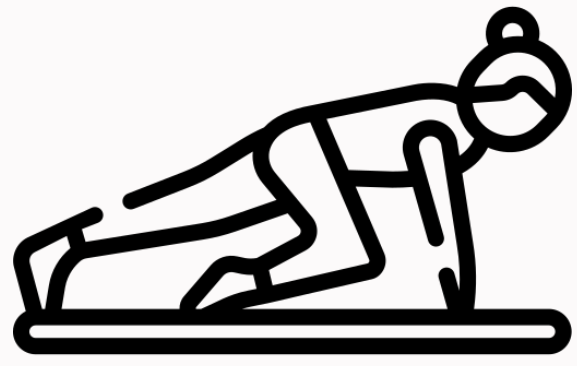




manual de Bienestar





RUTINAS DE
EJERCICIO



OCIO CON
SENTIDO



CRECIMIENTO
PERSONAL

Contenido

1

Rutinas de ejercicio

Nike training - APP 

Adidas training - APP 

Gym virtual 

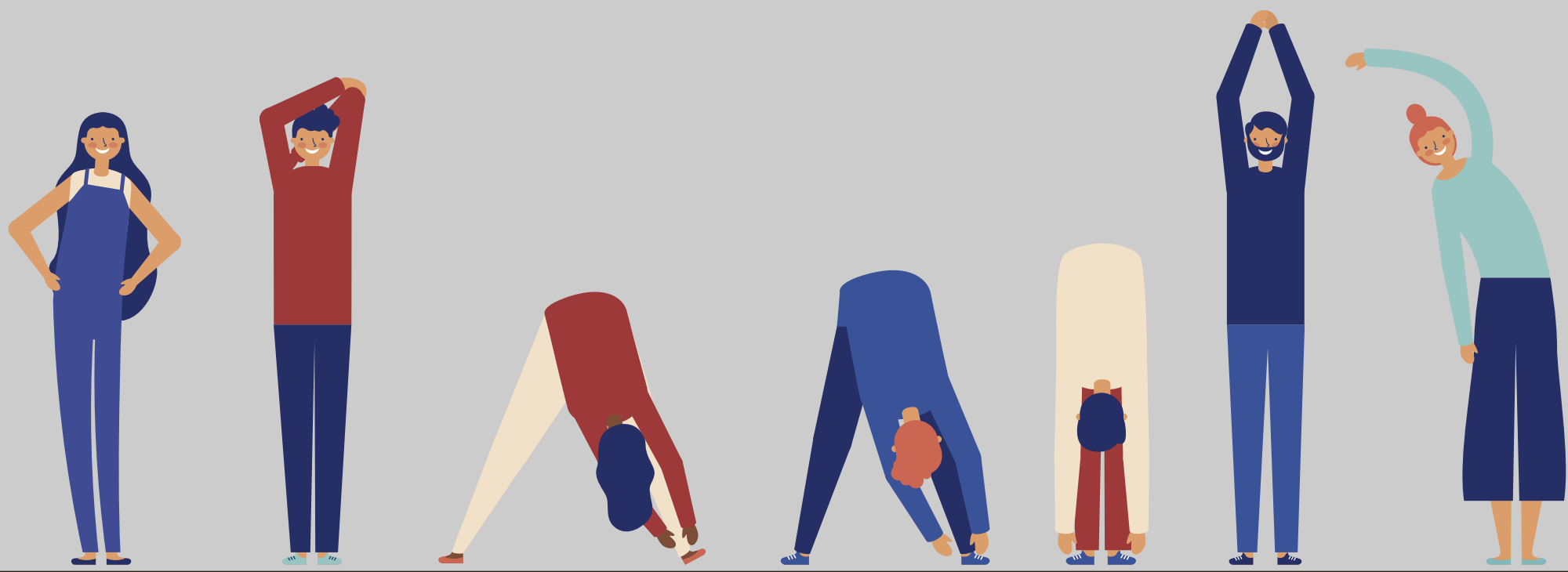
<http://www.gymvirtual.com>

Smart fit 

<https://entrenaencasa.smartfit.com.co/#/>

Entrenador en casa 

<https://www.instagram.com/wilsonmantis/>



Series

- La casa de papel <
- El Messiah <
- Andes mágicos <
- Planet earth <
- La mente en pocas palabras <

Películas









- Invictus <
- Belleza inesperada <
- Comer, rezar y amar <
- El camino del guerrero <
- Pasante de moda <
- Vivir dos veces <

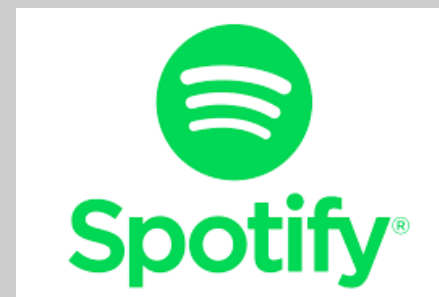


2

Ocio con sentido

Podcasts

- Diana Uribe (Historia) 
- Abiertamente (crecimiento espiritual) 
- On purpose (Crecimiento personal) 
- 13% (pasión por el trabajo) 
- Que buena salud (bienestar) 
- FueraDbase (Temas cotidianos) 
- La conversación (Comfama) 
- Talento si hay (emprendimiento) 



Ocio con sentido

Otras ideas

Crehana (cursos online)

<https://www.crehana.com/co/cursos-gratis/>

Audible (audio libros) - APP



TED Talks (charlas motivacionales)



<https://www.ted.com/>

Kindel (libros virtuales) - APP



BOK (libros virtuales) - APP



Duo lingo (idiomas) - APP



El club de la empatía (cocina)



<https://www.instagram.com/valentinabakery/?hl=es-lao>

Cool true food (Cocina saludable)



https://www.instagram.com/cool_turefood/

A healthy self (Cocina saludable)



<https://www.instagram.com/ahhealthyself/>



3

Crecimiento espiritual

Gaia (contenido espiritual) 

<https://www.gaia.com/us/es>

Headspace (meditación) - APP 

Calm (meditación) - APP 

Yoga with adriene (yoga) 

<https://yogawithadriene.com/free-yoga-videos/>

Atman Yoga (Yoga y cursos) 

<https://www.atmanyoga.co/>





¿te animas?



 contacto@thebasket.com.co

 [@thebasketeventos](https://www.instagram.com/thebasketeventos)

 www.thebasket.com.co