BOLETÍN N° 28 - ENERO 2022

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

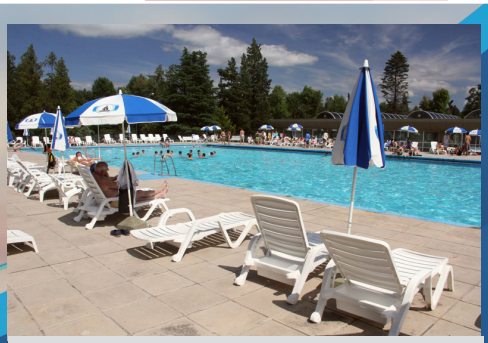
La práctica de ejercicios de respiración nos conduce a un estado de relajación y toma de consciencia de nuestra condición corporal, mental y emocional. Dicho estado, nos permite actuar para nuestro propio beneficio …

(Continúa en pag. 2)

y ADEMÁS

PRÉSTAMOS PARA JUBILADOS Y PENSIONADOS

CALENDARIO DE PAGOS 2022



CONVENIO CON COLONIA BAPRO

ACOMPAÑAMOS TU PRESENTE, CUIDAMOS TU FUTURO

Caja de Previsión Social para Profesionales en Ciencias Económicas de la Provincia de Córdoba

Av. H. Yrigoyen 490 - Nva. Córdoba - Córdoba
Tels. 0800.555.2252 - (0351) 4688300 opc. 6
cpscba.org.ar cps@cpcecba.org.ar

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

PRÁCTICA PARA MINIMIZAR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO

Ricardo Pagés - Profesor de Yoga

La práctica de ejercicios de respiración nos conduce a un estado de relajación y toma de consciencia de nuestra condición corporal, mental y emocional. Dicho estado, nos permite actuar para nuestro propio beneficio en materia de salud. Por ello, es importante dicha práctica en tiempos de incertidumbre, de ansiedad, tensión y miedo como los que estamos viviendo.

Los beneficios de la práctica de ejercicios de respiración son:

1- Gestiona nuestra ansiedad

Cuando nos sentimos demasiado ansiosos o estresados, dedicar unos minutos a esta práctica resulta muy eficaz a la hora de hacer un "reset" mental y volver a un estado de activación del sistema nervioso que mejora el ánimo y fortalece nuestra actitud frente a los retos del día a día.

2- Mejora la oxigenación

Los ejercicios de respiración sirven para sacarle partida al potencial de nuestros pulmones y optimizar la extracción de oxigeno del aire. Esto permite que todas las partes de nuestro organismo funcione mejor, especialmente nuestro cerebro.

3- Mejora hábitos posturales

Ayuda a tomar consciencia del funcionamiento del propio cuerpo y a volvernos más sensibles a los malos hábitos posturales que solíamos adoptar sin darnos cuenta.
Para la práctica, lo recomendable es procurar un lugar o espacio tranquilo, tratando de que no haya ruidos molestos, ni interrupciones, además de ropa cómoda, y si es suelta, mejor.
La postura corporal debe ser cómoda para poder sostener el ejercicio en el tiempo, la persona puede estar sentada, teniendo en cuenta de mantener la espalda derecha, de ser necesario, utilizar almodones como sostén de la misma. Los ejercicios también pueden ser realizados acostados sobre una esterilla o mat de yoga, soltando el peso del cuerpo y dejando que el piso nos sostenga, sintiendo los apoyos de cuerpo en la colchoneta. Por último, comenzaremos con una práctica de cinco minutos, que irá en aumento a lo largo de los días hasta llegar a media hora de ejercicios.

La rutina a realizar es la siguiente:

1- Ejercicio de respiración consciente

Tomamos consciencia de la respiración y nos conectamos con la respiración, sintiendo como entra y sale el aire por la nariz, percibiendo el roce del aire en las fosas nasales. Observar todo el recorrido de la respiración, como entra el aire por la nariz, como se llenan los pulmones, como se vacían los pulmones y como sale el aire del cuerpo. Seguir con la mente ese camino de la respiración.

2- Ejercicio de contar respiraciones

Tomo aire y exhalo y cuento una respiración, tomo aire y exhaló y cuento dos, así hasta llegar a cinco repeticiones. Posteriormente, comenzamos de nuevo a contar cinco respiraciones más, y así repitiendo el proceso hasta llegar al tiempo que nos hemos propuesto para hacer la práctica.

Para finalizar, **creo que es necesaria la práctica de estos ejercicios, no sólo por los beneficios personales que podemos obtener, sino también para el bien común de todos. Que mi propio bienestar sirva para ayudar al prójimo, a la sociedad, a la especie humana y así mejorar nuestra calidad de vida.**

PRÉSTAMOS JUBILADOS y PENSIONADOS

El Directorio de la Caja de Previsión continua brindando apoyo a nuestros beneficiarios, por lo cual resolvió incrementar el monto máximo para la línea de créditos a Jubilados y Pensionados hasta 12 haberes (Categoría A) manteniendo la tasa especial del 34,08%.

MONTO:
Hasta 12 Haberes (Categoría A)
PLAZO: 48 meses
TASA: 34,08% TNA

$ 563.000

Simulador de montos, cuotas y tasas disponible en Autogestión

2022 FECHA DE PAGO DE PRESTACIONES

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

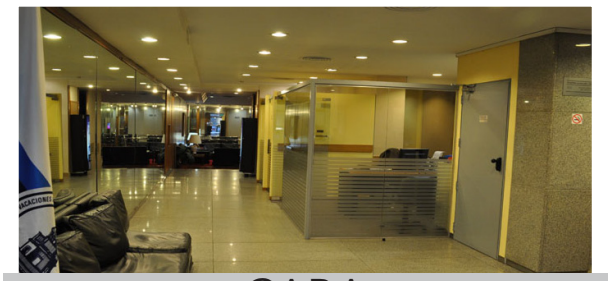
Convenio con
COLONIA BAPRO

2022

La Caja de Previsión renovó convenio con la Asociación Colonia de Vacaciones del Personal del Banco Provincia de Buenos Aires (BAPRO) y su oferta hotelera en diferentes ciudades del país, con tarifas especiales para nuestros matriculados activos y pasivos.

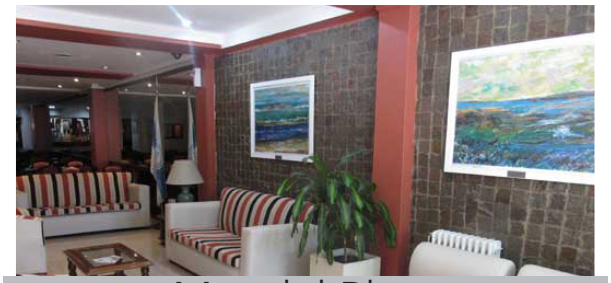
Destinos Turísticos:

Tanti Córdoba



CABA

Bariloche



Mar del Plata

Mendoza

Villa Gesell

Concordia - Entre Ríos

Mar de Ajó

Consultas y Reservas: Lunes a viernes de 10 a 16:45 hs. Tel.: (011) 5236-3900
Línea directa 13022/23 - E-mail: lacolonia@lacoloniabp.com.ar
consultas@lacoloniabp.com.ar - Página web: www.lacoloniabp.com.ar