

0.0

Comentarios (0)

ANTONIO JESUS CASIMIRO ANDUJAR

Almería, España
Conferencista | Capacitador | Coach | Docente

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Educación en valores a través del deporte, Salud emocional y deporte, Las claves del alto rendimient.

Descripción del perfil

Licenciado y Doctor en Educación Física. Profesor titular de la Universidad de Almería. Preparador físico y coach personal de deportistas de alto rendimiento (en este momento al actual tri-campeón del mundo de windsurf, Víctor Fernández, y de Alex Rins, piloto de moto GP, subcampeón del mundo en moto 2 y actualmente 4º en Moto GP 2019). Premio extraordinario de tesis doctoral de la Universidad de Granada, ha obtenido el Premio de la Asociación de Gestores del Deporte de Andalucía a la mejor publicación, por el libro "Actívate. Cuerpo y Mente en Movimiento" (2011). Es autor de numerosos libros y publicaciones. Director de varias tesis doctorales y proyectos de investigación, es conferenciante habitual en diferentes eventos nacionales e internacionales, así como consultor en numerosas empresas e instituciones para la promoción de programas de actividad física y salud integral: salud holística, coaching de activación integral y equilibrio psico-físico, educación emocional y valores a través del deporte, envejecimiento activo, …

Conferencias, Cursos o Talleres

Los pilares de la salud integral y holísitica

De 1 Hora a 2 Horas

El objetivo de esta presentación es ayudar a mirar hacia dentro, hacia nosotros mismos, y reflexionar sobre nuestro estilo de vida, para intentar concienciarnos de la importancia de la activación de forma integral: interacción de la mente, el cuerpo y el espíritu en movimiento. Debemos basar nuestra homeostasis en el ADN para la vida: actividad, descanso y nutrición. Hay que luchar contra la inactividad y el estrés, porque hemos nacido para el

movimiento. Pero, usar el cuerpo para hacer deporte es mejor que usar el deporte para hacer el cuerpo.

Corporate Wellness: programa para la mejora de la salud integral de la empresa.

De 2 Horas a 4 Horas

El mejor fármaco para la vida. Regálate salud durante toda la vida Los pilares de la salud integral y holísitica El ADN de la persona: actividad, descanso y nutrición. Actívate la Vida. Regálate Salud durante toda la Vida

Conseguir un adecuado equilibrio psicofísico y emocional, a través del mensaje «cuerpo y mente en movimiento». Salud holística: bienestar físico y serenidad interior

¿Estamos educando a través del deporte?

De 1 Hora a 2 Horas

Desarrollo de la educación emocional y la transmisión de valores durante el proceso de iniciación deportiva Repercusión de la AF y el deporte en el rendimiento cognitivo y académico del joven

ENVEJECIMIENTO ACTIVO EL MEJOR FÁRMACO PARA LA VIDA. REGÁLATE SALUD DURANTE TODA LA VIDA

De 2 Horas a 4 Horas

Envejecimiento activo: programas de “memoria en movimiento” a través de la activación de diferentes inteligencias. Diseño de programas de acondicionamiento físico saludable en adultos y mayores.

Libros

Actívate: cuerpo y mente en movimiento

La salud es el más valioso bien de que disponemos en nuestras vidas. De ser inteligentes la mimaríamos con esmero. Desde este planteamiento inicial se recorren los numerosos beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que la actividad física produce en cualquier persona. Analizados en este ameno y sencillo libro, hará reflexionar al lector sobre su estilo de vida de un modo tan directo que cualquiera se verá reflejado. Con un planteamiento novedoso y creativo, se interrelacionan consejos de activación, mensajes de autoayuda y educación en valores. No pretende sino concienciar a los lectores sobre la importancia de “activarse físicamente”, alcanzar el equilibrio psicofísico, la plenitud, la felicidad y ganar calidad de vida. Vivimos acelerados y desubicados. Es el momento de cambiar el reloj por una brújula. Muchas personas altamente estresadas necesitan frenar sus vidas en algún momento. Este libro aporta infinidad de mensajes que ayudarán a conseguirlo. No se trata más que de orientar la brújula de la vida a través de un método muy sencillo, la medicina más fantástica que podemos administrar a nuestro organismo: el movimiento. En un contexto de antiguos compañeros de instituto que se reencuentran 25 años después de finalizar sus estudios secundarios, el protagonista percibe que algunos de sus ex-compañeros se conservan en una forma extraordinaria y que transmiten “luz en sus ojos”. Como si la vida y ellos se sonrieran permanentemente. Encuentros posteriores con varios de ellos le permiten descubrir el factor común, la piedra

angular del bienestar, la clave de la felicidad: la actividad física. Sin duda, al finalizar su lectura no quedará indiferente. Necesitará salir de casa y comenzar de una vez por todas a ACTIVAR SU VIDA.

Artículos

Todas mis publicaciones las pueden consultar en mi web: http://www.activatelavida.com/

En mi web pueden encontrar mis libros y artículos publicados, que son bastantes

http://www.activatelavida.com/sobre-mi/

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/antonio-jesus