



Cómo tener una pausa perfecta

Transforma tu descanso en un momento de felicidad en 5 simples pasos.

1. DESCONEXIÓN TOTAL



Cierra el ordenador, apaga el celular. Dale un respiro a tu mente.



2. CAMBIO DE AIRE

¡Muévete! Unos pasos hacia un entorno agradable cambian todo (Saliendo del espacio de trabajo).

3. MOMENTO DE DISFRUTAR



Saborea cada sorbo. Un buen café, tu snack favorito y absoluta calma.



4. RESPIRA Y MEDITA

Cierra los ojos por 2 minutos. Respira profundo y calma tus pensamientos.

5. ESCUCHA MÚSICA



Pon tu playlist favorita o la **playlist** de Break café. Deja que la música te transporte a otro lugar.

¡VEN A BREAK CAFÉ PARA TU PAUSA PERFECTA!

📍 Paseo de la Independencia, nº 25, Zaragoza.