

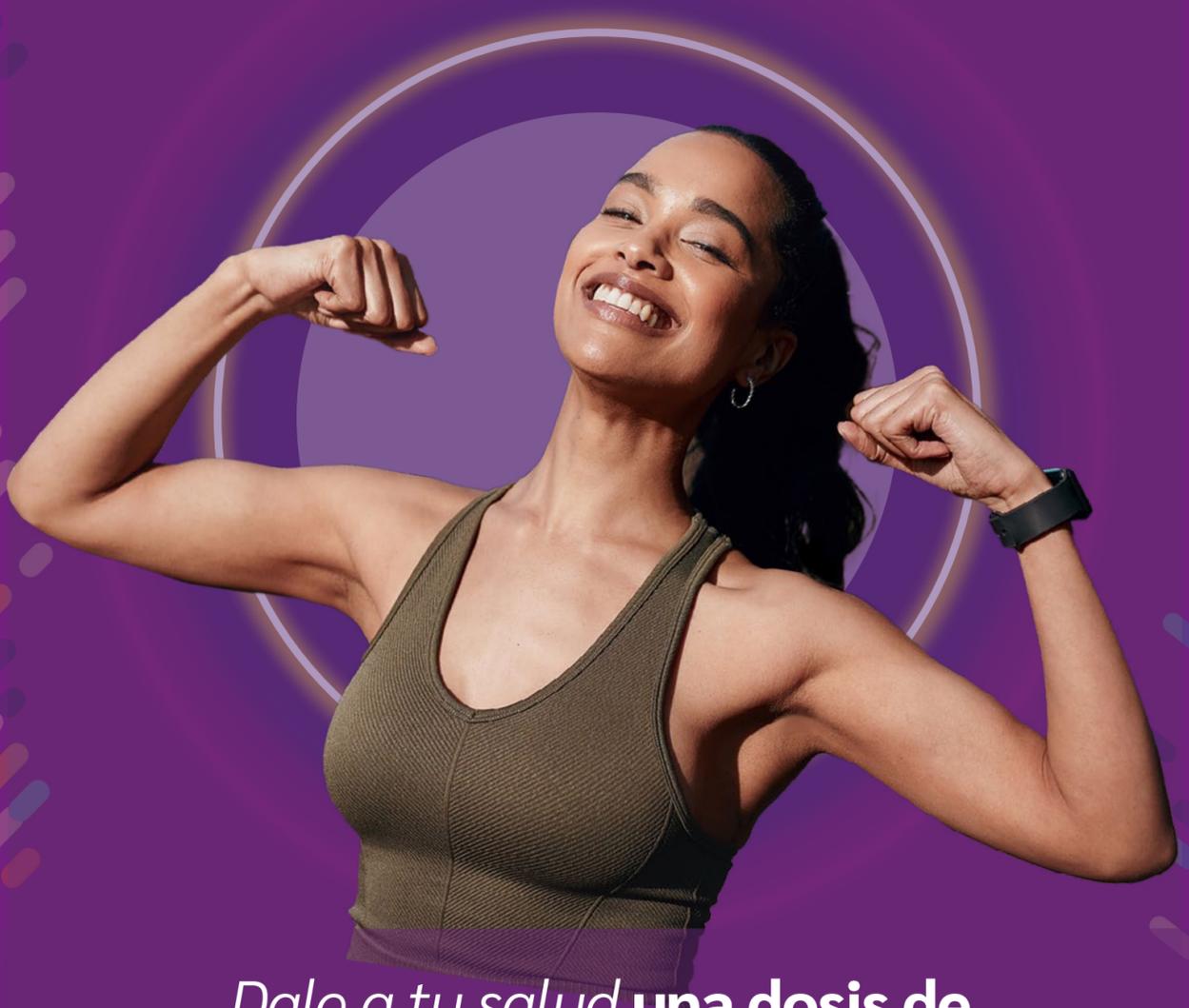
C-MANA

Saludable

¡Tu salud es tu poder!

Exclusiva Distrito

8 al 12
de abril



Dale a tu salud una dosis de autocuidado con los mejores talleres enfocados en tu bienestar físico, mental y emocional.

Programación

8
Lunes
Vital



11 a.m. - 12 m.

Claves para gestionar el estrés

Conéctate aquí

Desarrolla las herramientas necesarias para afrontar el estrés mediante diferentes técnicas que ayudarán a controlarlo o disminuirlo significativamente.

9
Martes
Saludable



11 a.m. - 12 m.

El jardín de la nutrición

Conéctate aquí

Cultiva una vida saludable a través de la alimentación consciente.

10
Miércoles
Relajación



11 a.m. - 12 m.

Mindfulness

Conéctate aquí

Reconoce las respuestas emocionales ante la frustración o ante las adversidades de la vida.

11
Jueves
Emocional



11 a.m. - 12 m.

Afrontando el Duelo

Conéctate aquí

Conoce herramientas del proceso de duelo, sus etapas, y estrategias para afrontar y gestionar de manera saludable las pérdidas.

12
Viernes
Recarga



11 a.m. - 12 m.

El Entrenamiento del Héroe

Conéctate aquí

Una metáfora que te inspirará a incorporar la actividad física como parte integral de tu vida cotidiana para mejorar tu salud y bienestar.

*Conéctate a través de la plataforma

