Semana de la Salud y el Bienestar

Sé parte de actividades y talleres diseñados para cuidar tu cuerpo y mente. Del **9 al 13 de septiembre**, disfruta de una agenda con espacios pensados para ti.

Cuidado físico y mental para toda la comunidad

Lunes 9

10:00 a.m.

Respira profundo: domina el arte de la respiración diafragmática, libérate del estrés y despierta tu serenidad

Edificio Central, salón 406

11:00 a.m.

Retos Mentales
Compensar Salud

Auditorio Bienestar 2

12:00 m.

Torneo de Bolirana

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

2:00 p.m.

Promoción de Liderazgo para comités en SST
Axa Colpatria

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

4:00 p.m.

Kickboxing
Compensar Salud

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

5:00 p.m.

Desbloquea tu mente: Activación Cerebral con Ondas Alfa y Gamma Bianuales

Edificio Central, salón 406

Martes 10

9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Jornada de Optometría
Dasalud

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

10:00 a.m.

Taller la Konrad Florece 2

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

11:00 a.m.

Prevención del Cáncer de Seno
Compensar salud

Auditorio Bienestar 2

12:00 m.

Torneo de Bolirana

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

2:00 p.m.

Clase de Rumba

Edificio de Bienestar
Sala de Baile

3:00 p.m.

Stand Lúdico cuidado de manos
Axa Colpatria

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

4:00 p.m.

Torneo de Ping Pong

Edificio de Bienestar, piso 3

5:00 p.m.

Alimentación saludable

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

Jueves 12

9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Jornada de Optometría
Dasalud

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

10:00 a.m.

Torneo de Bolirana

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

11:00 a.m.

Stand prevención del Riesgo Cardiovascular
Entrega de kits - Axa Colpatria

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

12:00 m.

Taller de Jugos Saludables

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

2:00 p.m.

Torneo de Ping Pong

Edificio de Bienestar, piso 3

3:00 p.m.

Clase de Rumba

Edificio de Bienestar
Sala de Baile

4:00 p.m.

Uso responsable de la tecnología
Compensar Salud

Auditorio Bienestar 2

5:00 p.m.

Cuidado de la voz
Axa Colpatria

Virtual

Viernes 13

9:00 a.m.

Maestro de tus emociones: técnicas avanzadas de autocontrol para una vida equilibrada 1

Edificio Central, salón 406

10:00 a.m.

Stand Lúdico conservación visual
Axa Colpatria

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

11:00 a.m.

Maestro de tus emociones: técnicas avanzadas de autocontrol para una vida equilibrada 2

Edificio Central, salón 406

12:00 m.

Promoción de la higiene del sueño
Entrega de kits - Axa Colpatria

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

2:00 p.m.

Escuela de Ergonomía Integral
Axa Colpatria

Espera la visita en tu puesto de trabajo

4:00 p.m.

Ergonomía en Casa
Compensar Salud

Auditorio Bienestar 2

5:00 p.m.

Actividad de cierre semana de la salud y bienestar

Edificio Administrativo 2
Jardín de las Delicias

¡Te esperamos!



KONRAD LORENZ FUNDACIÓN UNIVERSITARIA | Acreditación Institucional de **Alta Calidad**

Resolución de Acreditación Institucional **005611** del **08.04.2022, por 6 años** // **Vigilada Mineducación**