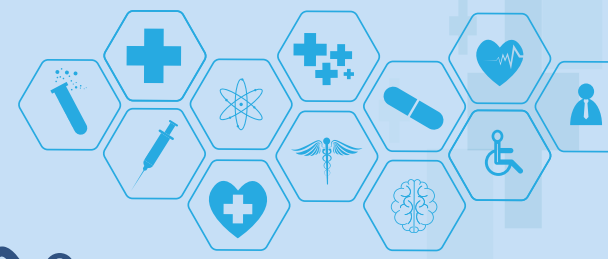




20 al 24
de **septiembre**





Agenda



LUNES • Septiembre 20 Cuidado de la Salud Mental y emocional

Lugar	Actividad	Plataforma
11:00 a.m.	Salud mental en pandemia Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí
4:00 p.m.	Rompiendo Obstáculos -Terapia Neuroactivadora Una forma original y divertida de "romper" con la rutina y el estrés acumulado Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí




MARTES • Septiembre 21 Nutrición y salud

11:00 a.m.	Tips de alimentación saludable Recomendaciones para una sana alimentación Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí
4:00 p.m.	¡Transfórmate! Tu tiempo de Oruga ha Expirado Identifica tus propios riesgos psicosociales e inicia tu Transformación Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí

MIÉRCOLES • Septiembre 22 Consejos de nuestros especialistas

11:00 a.m.	Salud Respiratoria ¿Cómo influye el cuidado del medio ambiente en la respiración? Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí
4:00 p.m.	Consejos de Salud Osteomuscular Cómo prevenir las lesiones osteomusculares Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí

JUEVES • Septiembre 23 Belleza y salud

11:00 a.m.	Salud visual Conoce las recomendaciones que tenemos para cuidar nuestros ojos Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí
11:30 a.m.	Rumboterapia Clase de baile y corporalidad que favorece el desarrollo de nuestra coordinación, flexibilidad, mejora de nuestra coordinación y memoria, permitiéndonos aumentar nuestra capacidad cognitiva en el trabajo, mantenernos activos e incrementar nuestro bienestar y calidad de vida. Apoya: Estrategia Consultores	Vía  zoom Conéctate aquí
4:00 p.m.	Cuidado de la piel Consejos mantener una piel sana por una experta dermatóloga Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí

VIERNES • Septiembre 24 Actividad física y salud

8:00 a.m.	Ecoconducción Promoción de buenas prácticas en la manera de conducir, tanto los vehículos de transporte público (carga y de pasajeros en todas sus tipologías), como los de uso particular, incluidas las motocicletas, para así disminuir: índices de ruido, contaminación atmosférica producida por fuentes móviles y la siniestralidad vial. Apoya: Secretaría de Movilidad	Vía  Google Meet Conéctate aquí
11:00 a.m.	Yoga de la risa Ejercicios en relación al cuerpo y la mente. Al reírnos con nuestro cuerpo iniciamos cambios positivos poderosos en él, nuestra mente y emociones, integrando todos sus aspectos, armonizando nuestro cuerpo con nuestra mente, espíritu y sociedad Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí
4:00 p.m.	Rumboterapia Solo necesitas una buena actitud para conectarte Apoya: Compensar	Vía  zoom Inscríbete aquí