

Taller Internacional de Yoga

# Bienestar mental y movimiento



Imparte: **Dr. Alexander Rubio Álvarez**

## Objetivos

- 1- Concientizar de los efectos positivos del movimiento para el bienestar mental estudiantil
- 2- Practicar técnicas de relajación y respiración por medio de Yoga y "stretching"
- 3- Promocionar estrategias de autocuidado y resiliencia por medio de la activación virtual.

21 de junio

23:00

Horas

ESPAÑA



REDCIAPS  
Red Colombiana  
de Instituciones de Educación superior  
y Universidades Promotoras de Salud

# DIA INTERNACIONAL DE YOGA RMUPS

21 de junio, 2021

16:00 Monterrey/CDMX 23:00 Murcia/España

<https://um-edu-mx.zoom.us/j/88216111941>

ID: 882 1611 1941

Clave: 301424

**Colaboran:**

UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



Red  
española de  
universidades  
promotoras  
de salud  
**REUPS UMU**  
Universidad de Murcia



**UMU**

CSU

consejo de **CEUM**  
**estudiantes**  
UNIVERSIDAD DE MURCIA