



Lo que hicimos en Bienestar

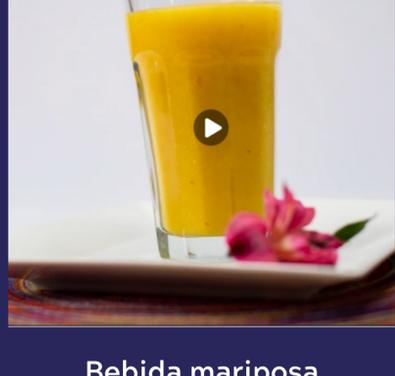
Conoce e ingresa a lo más destacado del mes de Mayo



Pausas Activas - Yoga con adaptación en una silla

Recuerda que, estés estudiando, enseñando o trabajando, no debes olvidar hacer tu pausa activa 10 minutos por la mañana y 10 minutos por la tarde.

[Ingresa aquí](#)



Bebida mariposa naranja

Mantente activo(a) y saludable con esta bebida energética a base de ingredientes naturales.

[Ingresa aquí](#)

Lo que hicimos en Bienestar

Cultura



Festival Nacional Universitario de Danza Khawala

Estudiantes de todo el país nos mostraron su talento en este importante evento.

[Ingresa aquí](#)



Lunada

Revive las emociones de este espacio de reencuentro de nuestra comunidad.

[Ingresa aquí](#)

Deportes



¡Campeones de Baloncesto!

Nuestro grupo representativo masculino alcanzó el primer lugar en el campeonato interuniversitario del Grupo Deportivo Los Cerros.

[Ingresa aquí](#)



Torneos Internos

Conoce los campeones de nuestra comunidad, en las disciplinas de fútbol sala, rugby, ajedrez y tenis de mesa.

[Ingresa aquí](#)

Salud



Semana del autocuidado y Oes3

En el marco de la Semana del autocuidado y Oes3, vivimos experiencias para liberar tensiones y mantenernos sanos tanto física como mentalmente.

[Ingresa aquí](#)



Día mundial sin tabaco

¿Sabías que el consumo de tabaco es la principal causa de muerte prematura en todo el mundo? Nos reunimos en un espacio virtual para conversar sobre este tema tan importante.

[Ingresa aquí](#)

Grupos Universitarios



Voluntariado Universitario

Los voluntarios del Proyecto Terapia de risa fueron invitados a la Fundación de Bienestar (pacientes con esclerosis múltiple), para compartir su experiencia como una práctica exitosa.