

ABRIL 2024

¡Impulsa tu bienestar este mes!

Participa en un curso o actividad y aprovecha los recursos que tenemos para ti.

PUEDES REGISTRARTE EN LAS ACTIVIDADES DANDO CLICK EN EL ENLACE CORRESPONDIENTE.




- Dimensión Social
- Dimensión Física
- Dimensión Ocupacional
- Dimensión Espiritual
- Dimensión Emocional
- Dimensión Intelectual
- Dimensión Medioambiental
- Dimensión Financiera

Miércoles de Cardio Dance

Viernes de Mindfulness de Colaboradores

Más info: centrodebienestar360@udem.edu.mx

Síguenos para más contenido: @bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI
1	2	3 Hoponopono, una meditación para estar en paz 	4	5
8 Evento - Feria de la Salud. Stands de Check Ups de Salud GRATUITOS. 📍 El Solar	9	10 Actividad - Red de apoyo entre colaboradores	11	12 ¿Cómo estás? Te recomendamos un podcast 
15 Evento - Semana Cultural Inaguración en el Lobby del CCU.	16 Capacitación - QPR para prevenir el suicidio	17	18 Capacitación - Testigo Activo	19
SEMANA CULTURAL 15 - 25 DE ABRIL				
22 Día de la Tierra. Te recomendamos un podcast 	23 Evento - Camino a la sostenibilidad	24 Evento - Camino a la sostenibilidad	25 Evento - Camino a la sostenibilidad	26 Evento - Camino a la sostenibilidad
SEMANA CULTURAL 15 - 25 DE ABRIL				
29	30 Día del Niño Que nunca se nos olvide aprender de los niños: a soñar sin miedo, a reír con el corazón y a vivir el presente con alegría. -Anónimo			

