

Invitan a las
Sesiones permanentes
y presenciales **Gestiona**
tu estrés y tu ansiedad

A través de ejercicios de respiración,
relajación, mindfulness y meditación



Dirigido a
Estudiantes de la FES Cuautitlán



Campo Cuatro

Martes 12:00 a 13:00 h.
Salón de Usos múltiples,
Edificio de Servicios Escolares

Jueves 12:00 a 13:00 h.
Salón de Usos múltiples,
Edificio de Servicios Escolares

Requisitos

Asistencia puntual
Uso obligatorio de cubrebocas

Campo Uno

Miércoles 14:00 a 15:00 h.
Edificio A-3 Planta baja, Salón
de Usos múltiples, Anexo
de Servicios Escolares

Viernes 14:00 a 15:00 h.
Edificio A-3 Planta baja,
Salón de Usos múltiples,
Anexo de Servicios Escolares

Informes

orientacion@cuautitlan.unam.mx