



TALLER DE YOGA MENSUAL

21/11/2025

Actividad Cultural

Con el apoyo del Vicedecanato de Estudiantes, Igualdad e Inclusión, **la investigadora Andrea Benítez** pone en marcha un **taller de Yoga**, abierto a toda la comunidad universitaria de la Facultad de Psicología.

Esta iniciativa busca promover el bienestar físico y mental, fortaleciendo la conexión mente-cuerpo y favoreciendo la cohesión social y el equilibrio emocional en nuestra comunidad universitaria.

Les esperamos **el viernes 28, a las 12:00, en el aula 8.**

TALLERES DE YOGA MENSUALES EN LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

dirigidas a estudiantes, PDI, PTGAS y miembros de la Facultad

Con el objetivo de promover el bienestar físico y mental, favorecer la conexión mente-cuerpo y fomentar la cohesión social dentro de la comunidad universitaria.

El taller incluirá:

- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO, FLEXIBILIDAD Y FUERZA ADAPTADOS A DISTINTOS NIVELES.
- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN CONSCIENTE.

¡DE FORMA GRATUITA!

UN VIERNES AL MES

- SESIONES DE 90 MINUTOS

PRIMER ENCUENTRO:
28 DE NOVIEMBRE A LAS 12:00H
AULA 08 FACULTAD PSICOLOGÍA

Para más información:
¡Escanea y únete a nuestro grupo!

O escribe a:
✉ abenitezq@ugr.es