

Tec Estado de México realiza festival de bienestar estudiantil (fotos)



El pasado **25 de agosto** el Tec [campus Estado de México](#) llevó a cabo el evento ‘**Punto Blanco Fest 2022**’, organizado por el área de Bienestar Estudiantil.

Entre actividades como **yoga, meditación, música** y distintos talleres, estudiantes, egresadas y egresados, colaboradores y madres y padres de familia **convivieron** en este **festival** que reunió a **más de 2 mil 400 personas**.

‘**Punto Blanco**’ es un espacio diseñado para la **introspección**, meditación y autoconocimiento, así lo explicó **Leonor Bencomo**, coordinadora del mismo.

*“Es un espacio que nos ayuda a hacer un **alto en el camino, bajar la ansiedad** y tomarnos un tiempo para **reflexionar** y **meditar** en lo que es importante.*

*“En el Tec contamos con actividades a lo largo del semestre como **meditación** y **Tai Chi**, entre otras”, comentó.*

“Punto Blanco es el espacio que nos ayuda a bajar la ansiedad y reflexionar”.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: