

# Viven "viernes azul" de actividades culturales en Tec Ciudad de México



Alumnos, profesores y colaboradores, se dieron cita al primer 'Viernes Azul' realizado en el Centro Cultural y Deportivo del Tec de Monterrey en Ciudad de México, donde realizaron distintas actividades para relajarse y recreativas.

Este sitio fue ideal para reencontrarse con amigos, deleitar sus oídos con música instrumental en vivo, comer en alguno de los food trucks, dar rienda suelta a la creatividad a través de la pintura así como participar en algunos de los retos deportivos a partir de diversos inflables interactivos como son lucha de sumo, futbolito, voleibol, gladiadores, entre otros.

También se realizaron sesiones de yoga para alcanzar un nivel alto de relajación y evitar el estrés diario.

Otra actividad digna de destacar son los dibujos de Mandala para colorear, los cuales representan unidad y equilibrio, búsqueda de paz, su nombre en sánscrito significa círculo, por ello el Mandala aparece en todos los aspectos de la vida como nuestros círculo de amigos, familia y comunidad.

Ponte tu playera 'Azul Tec' y asiste todos los viernes porque es momento de reconectar contigo mismo con tus compañeros y la comunidad Tec.