

¡Relájate! Ya llegó 'Punto Blanco'



El bienestar integral de los alumnos es de suma importancia para el Tec de Monterrey, es por ello que en Ciudad de México se inauguró 'Punto Blanco' un espacio dedicado para la meditación y relajación.

A través de técnicas como yoga, mandalas, mindfulness, entre otras, los alumnos podrán tener momentos de relajación, reflexión, tranquilidad y silencio para enriquecer la espiritualidad y aprender diversas prácticas de meditación.



/>>

“Punto Blanco son una serie de actividades para buscar el desarrollo de habilidades y competencias de nuestra comunidad, habilidades que tienen que ver con la búsqueda del bienestar, atención plena, relajación, alternativas que nosotros mismos a través de nuestras emociones, cuerpo y energía, podemos ir desarrollando para tener una vida más plena”, dijo Verónica Gómez, coordinadora del Programa de Prevención Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey en Ciudad de México.

Ubicado en el Centro Cultural y Deportivo del Tec de Monterrey, ‘Punto Blanco’ cuenta con horarios específicos de clases, sin embargo, abre sus puertas para que, de manera individual, cada persona pueda tener un momento de paz y relajación.



/>>

Los horarios para participar en estas actividades son:

Yoga

Lunes de 7:00 a 8:30 horas; 8:30 a 10:00 horas y de 17:30 a 19:00 horas

Martes de 16:00 a 17:30 horas

Miércoles de 17:30 a 19:00 horas

Jueves de 7:00 a 8:30 horas; 8:30 a 10:00 horas y de 16:00 a 17:30 horas

Mandalas

Lunes de 12:00 a 13:00 horas

Pranayama

Martes de 11:00 a 12:00 horas

Mindfulness

Miércoles de 15:00 a 16:00 horas

Meditación

Viernes de 10:00 a 11:00 horas