

Conéctate contigo con estas clases que ofrece el Tec



La contingencia trajo consigo una serie de consecuencias para nuestra **ritmo de vida**. Cambiamos algunas actividades, cancelamos otras, y a pesar de tratar de adaptarnos, en ocasiones se nos llega a romper nuestras horas de rutina general.

Ante este tipo de situaciones, es justo darse un respiro y conectarse con nosotros mismos. Ahora, gracias al **modelo flexible digital** es posible,

Aquí te invitamos a integrarte en algunas de las **actividades que el Tec ofrece gratuitamente** al público.

El [Tec Campus San Luis Potosí](#) está ofreciendo clases de bienestar vía modelo flexible digital. Las actividades son de **lunes a jueves** con una duración de **40 minutos**. Estas clases se dividen en: **activación física, mindfulness o meditación y yoga**.



width="900" loading="lazy">

“Hay que tener la capacidad de resiliencia en esta nueva forma de vida, el propósito es ayudarlos a tener una mejor rutina y mejor calidad de sueño”, mencionó Adriana Olguin, Asesora de éxito estudiantil.

EN QUÉ CONSISTEN

En las clases de activación física se hacen distintos tipos de ejercicios, Por ejemplo **crossfit** y **TRX**. En las clases de **yoga**, además de hacer distintos tipos de estiramientos, se enfoca en la parte de **meditación**.

En nuestras actividades diarias, necesitamos un tiempo de descanso y concentrarnos en nosotros.

“Estas clases ayudan a los chicos a desconectarse. Por lo menos nos damos este tiempo para nosotros mismos, nuestro bienestar físico, emocional y mental”.

Mente Saludable 



Clases de entrenamiento funcional en Vivo

Graciela Jiménez Moreno

Lunes 19:00
zoom ID: 924 - 459 - 53009

#TECuidamos

Mente Saludable 



Clases de entrenamiento funcional en Vivo

Guillermo Ocaña

Miércoles 19:00
zoom ID: 987 - 682 - 56878

#TECuidamos

Cuida tu Mente 

LiFE 

Cuida tu Mente 

LiFE 

width="900" loading="lazy">

MÁS QUE ACTIVIDAD FÍSICA

Estas actividades están abiertas a toda la comunidad en general, estudiantes, profesores y colaboradores. “los estudiantes pueden invitar a sus papás y que todos juntos tengan ese momento en familia”, recalcó la Adriana Olguin.

“Una alumna me comentó que hasta había invitado a su abuelita a yoga y meditación, y le encantó, Estas actividades son momentos de integración familiar”.

“Las adversidades, como esta contingencia y las situaciones que desencadena hacen que entremos en introspectiva. Lo importante es sacar lo mejor de cada uno de nosotros y renovarnos”, agregó Adriana.

“Para poder ingresar a estas clases no necesitas más que actitud y ganas, cualquier momento es bueno para esta integridad familia”, finalizó.

Mente Positiva 



Clases de yoga y meditación en Vivo
Maria José León

Jueves 19:00
zoom ID: 929 - 856 - 12235

#TECuidamos

Mente Positiva 



Clases de yoga y meditación en Vivo
Diana Mata

Martes 19:00
zoom ID: 925 - 595 - 59424

#TECuidamos

Cuida tu Mente 

LIFE 

Cuida tu Mente 

LIFE 

width="900" loading="lazy">

QUIZÁ QUERRÁS LEER TAMBIÉN: