

AGENDA ACTÍVATE

BIENESTAR UNIVERSITARIO

Bienestar Universitario te acompaña en este periodo para estar en casa, por eso hemos creado esta agenda interactiva para que puedas acceder con un click a muchas ideas que le aportaran a tu Bienestar.



DEPORTE



EJERCICIO EN CASA

Cuando haces ejercicio tu estado de ánimo mejora y se activa tu sistema inmunológico. Nuestro Entrenador del Gimnasio, Andrés Rincón, creó varios vídeos para que empieces tu rutina en casa:

ACTÍVATE AQUÍ >

RECOMENDADO AQUÍ >

RECOMENDADO AQUÍ >

APPS AQUÍ >

APPS AQUÍ >

RECOMENDADO SELECCIONES DEPORTIVAS >

APPS PARA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Personaliza tu entrenamiento y adquiere disciplina por medio de aplicaciones prácticas:

CULTURA



RECORRIDOS VIRTUALES A MUSEOS

Conoce los mejores museos del mundo sin salir de casa:



MUSEO DE LOUVRE >



MUSEO CASA DE LA MEMORIA >



ARTS & CULTURE GOOGLE >

EVENTOS DIGITALES

Asiste a los eventos culturales digitales más reconocidos:



TEATRO DIGITAL >



CIRCO DIGITAL >



SALUD



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Activa tu creatividad para comer sano y delicioso, te damos algunas ideas:

RECETAS AQUÍ >

MUSICOTERAPIA

La música puede ayudar a calmar tu mente o a energizar tu cuerpo. Compruébalo:

MUSICOTERAPIA AQUÍ >

