GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA enGRANDE

UPVM
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DEL VALLE DE MÉXICO

Se promueve la actividad física entre la comunidad Universitaria.



En el taller participaron personal directivo, académico, administrativo y alumnos de la UPVM

Con la finalidad de promover la actividad física entre la comunidad universitaria, personal directivo, académico y administrativo, así como alumnos de la UPVM, participaron de manera entusiasta en el “Taller Gimnasia Laboral”, impartido por el Dr. Víctor Hugo Benitez Samos.

En dicho taller se abordaron técnicas de relajación para disminuir el estrés laboral y se realizó una rutina física que permitió generar un ambiente armónico de bienestar físico y mental, lo que permitió reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo y generar una actitud positiva.

Cabe señalar que este taller es el primero de un programa de actividades que se desarrollarán en la Universidad, derivado de la vinculación que se tiene con la empresa Laboratorios Chopo, así que invitamos a todo la comunidad para que participe en los nuevos talleres que se realizarán.



Este taller es derivado de la vinculación con un reconocido laboratorio.