



UW-W Feria de bienestar para empleados 2025

Yoga en Silla



8 de Abril / 10:00am-1:00pm / UC264

Qué esperar

Comienza un viaje de bienestar con estiramientos sencillos y rejuvenecedores. Tómate un tiempo para concentrarte en ti, tu respiración y tus movimientos suaves. En nuestras vidas ocupadas, estas sesiones muestran que el cuidado personal. No requiere costos ni compromisos de tiempo significativos.

¿Qué necesito traer?

¡Nada! Se proporcionarán sillas, así que preséntate y prepárate para relajarte y estirarte.

Para preguntas

Por favor contacta a CynDee Sentieri al sentierc@uww.edu o Gina Elmore al melmereg@uww.edu



Programación

Únase a una sesión de 15 minutos, comenzando a las 10:30, 11, 11:30, 12, y 12:30 en la UC 261

¿Qué pasa si llevo ropa de trabajo?

No te preocupes, los estiramientos serán bastante sencillos de realizar incluso con ropa de trabajo.