



# MENTE SANA

CENTRO DE  
BIENESTAR



EP DE MÉXICO

*meditación*

Para el estrés

laboral

Técnicas efectivas para  
disminuir el estrés en el trabajo

*Instructora de Yoga y meditación  
Vanessa Avendaño Lara*

*Dirigido a Comunidad Estudiantil  
GRATUITO*

**Jueves 1 de Junio**

**17:00 a 17:30 hrs**

Zoom y Facebook Live