



SEMANA DEL BIENESTAR EXTERNADISTA

MARTES 16 DE AGOSTO

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORA	LUGAR	LINKS INSCRIPCIÓN
JORNADA DE DONACIÓN DE SANGRE	Haz un acto de amor... ¡dona sangre y salva vidas!	9:00 a.m. a 5:00 p.m.	Plazoleta del C	ENTRADA LIBRE
TAMIZAJE VISUAL	¡Estar bien también es cuidar tu salud! Participa del tamizaje de salud visual que tenemos para ti.	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	Mediexpress	<u>CUPOS LIMITADOS</u> <u>AGENDA TU CITA</u> <u>AQUÍ</u>
SESIÓN DE BIODANZA	Conéctate contigo y tus emociones a través de la música y el movimiento. No olvides venir en ropa cómoda y traer hidratación.	9:00 a.m. a 10:30 a.m.	Salón 1 del Solar I	<u>CUPOS LIMITADOS</u> <u>INSCRIBETE AQUÍ</u>
RITUAL DE LA SOLEDAD Y EL SILENCIO	¿Alguna vez has sentido la necesidad de estar solo? Acompañanos en un espacio de calma y silencio en donde podrás reencontrarte con tu dimensión espiritual.	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Parque Los Cedros (Hamacas)	ENTRADA LIBRE
CLASE DE CARDIO KICK BOXING	Participa de una clase que fusiona las artes marciales con el mundo del fitness. Quema calorías al tiempo que aprendes técnicas de autodefensa.	10:00 a.m. a 11:00 p.m.	Salón F304	<u>CUPOS LIMITADOS</u> <u>INSCRIBETE AQUÍ</u>
HUERTAS ORGÁNICAS	Participa de un taller para conectarte con la naturaleza y aprender a vivir en armonía con ella.	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Huerta programa interacciones multiculturales	ENTRADA LIBRE
PRINCIPIOS DE CLOWN (sesión 1)	¿Te gustaría mejorar tus habilidades sociales y comunicativas? ¿Perder el miedo al ridículo y aumentar tu confianza, autoestima y además adquirir mayor destreza ante situaciones estresantes? Participa de nuestra clase "Principios de Clown"	11:00 a.m. a 1.00 p.m.	Terraza Edificio E	<u>CUPOS LIMITADOS</u> <u>INSCRIBETE AQUÍ</u>
CONVERSATORIO "A CALZÓN QUITAO" ROMPIENDO MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD	Para vivir una sexualidad plena, cómoda y responsable es necesario hablar de ella. Por eso, únete a un espacio de intercambio de saberes abierto y sin tabús.	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Por confirmar	<u>INSCRIBETE AQUÍ</u>



SEMANA DEL BIENESTAR EXTERNADISTA

MIÉRCOLES 17 DE AGOSTO

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORA	LUGAR	LINKS INSCRIPCIÓN
MASTERCHEF A LA U	Te invitamos a una clase de cocina saludable para que aprendas a elaborar nuevas recetas para sorprender a quien quieras.	9:00 a.m. a 12:00 p.m.	Cocinas FAETH	<u>CUPOS LIMITADOS</u> <u>INSCRIBETE AQUÍ</u>
CLASE DE ACROYOGA	Disfruta de una práctica que une las bases de la autoconciencia corporal y espiritual del yoga, con las acrobacias.	9:00 a.m. a 10:30 a.m.	Salón 1 del Solar I	<u>CUPOS LIMITADOS</u> <u>INSCRIBETE AQUÍ</u>
TAMIZAJE NUTRICIONAL	¡Estar bien también es cuidar tu salud! Participa del tamizaje de salud nutricional que tenemos para ti.	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	Mediexpress	<u>CUPOS LIMITADOS</u> <u>AGENDA TU CITA</u> <u>AQUÍ</u>
DESAFÍO CAF EXTERNADISTA	Anímate a participar del Desafío Externadista y vive en el campus la experiencia de TU CAF.	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	Campus universitario	<u>INSCRIPCIONES AQUÍ</u>



SEMANA DEL BIENESTAR EXTERNADISTA

JUEVES 18 DE AGOSTO

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORA	LUGAR	LINKS INSCRIPCIÓN
DEBATE "ALIMENTACIÓN Y SALUD, UNA MIRADA SOBRE DIFERENTES MANERAS DE COMER"	Participa de un espacio de conversación desarrollado por expertos para que puedas aprender más sobre nuevas formas de alimentarte.	2:00 a 3:30 p.m.	Auditorio G101	<u>INSCRIBETE AQUÍ</u>
DESAFÍO DESCONECTA	Desconéctate de las pantallas y participa de una divertida carrera en donde podrás encontrar herramientas para sacarles el mayor provecho, además de ganar muchos premios.	9:00 a.m. a 12:00 p.m.	Campus universitario	ENTRADA LIBRE
TAMIZAJE AUDITIVO	¡Estar bien también es cuidar tu salud! Participa del tamizaje de salud auditiva que tenemos para ti.	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	Mediexpress	<u>CUPOS LIMITADOS AGENDA TU CITA AQUÍ</u>
CLASE DE CERÁMICA "EL ARTE EN TUS MANOS"	Participa de una clase de cerámica en el que podrás conectar con las múltiples formas de belleza que existen ¡dejanos conocer tu perspectiva de belleza y cuéntanos cómo la ves desde tus ojos!	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	Taller de arte Solar I	CUPO COMPLETO
RITUAL DE LA SIMPLICIDAD	¿Quieres conectar con tu dimensión espiritual? Tómate un momento para reflexionar sobre aquello que realmente da sentido a tu vida.	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Parque Los Cedros (Hamacas)	ENTRADA LIBRE
CLASE DE CARDIO KICK BOXING	Participa de una clase que fusiona las artes marciales con el mundo del fitness. Quema calorías al tiempo que aprendes técnicas de autodefensa.	3:00 p.m. a 4:00 p.m.	Salón F202	<u>CUPOS LIMITADOS INSCRIBETE AQUÍ</u>
PAGAMENTO INDÍGENA	Participa de un espacio sagrado de agradecimiento a la madre tierra por los alimentos otorgados.	5:30 p.m. a 8:00 p.m.	Salón E102	ENTRADA LIBRE
PASANTE DE 4 PATAS	Te invitamos a interactuar con nuestros pasantes de 4 patas, perritos que están haciendo su pasantía para graduarse como terapeutas de apoyo emocional. Lo mejor de todo es que si quedas flechado con el gran encanto de alguno de nuestros pasantes, lo puedes adoptar.	11:00 a.m. a 2:00 p.m.	Plazoletas Principales de la Univesidad	ENTRADA LIBRE



SEMANA DEL BIENESTAR EXTERNADISTA

VIERNES 19 DE AGOSTO

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORA	LUGAR	LINKS INSCRIPCIÓN
CONVERSATORIO Y FERIA SALUD ÍNTIMA FEMENINA "TÚ DECIDES CÓMO VIVIR TU MENSTRUACIÓN"	¿Sabías que en promedio una persona puede usar alrededor de 11.000 productos desechables para manejar su menstruación?. Si tienes preguntas sobre la menstruación y cómo vivirla de una forma más sostenible con el medio ambiente, tu bolsillo y tu cuerpo, este espacio es para ti! como invitadas especiales a @somosmartina y @micopita.plegable ¡Te esperamos!	10:00 a.m. a 11:30 a.m.	Auditorio G101	<u>INSCRIBETE AQUÍ</u>
PRINCIPIOS DE CLOWN (sesión 2)	¿Te gustaría mejorar tus habilidades sociales y comunicativas? ¿Perder el miedo al ridículo y aumentar tu confianza, autoestima y además adquirir mayor destreza ante situaciones estresantes? Te invitamos a participar de nuestra clase "Principios de Clown"	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	Terraza Edificio E	<u>CUPOS LIMITADOS INSCRIBETE AQUÍ</u>
LA LIBERTAD DE LA BELLEZA	Queremos invitarte a reflexionar en torno a los estereotipos de belleza que están presentes actualmente en nuestra sociedad. Cuéntanos a través de nuestro muro de expresión tu opinión al respecto.	10:00 a.m. a 2:00 p.m.	Plazoleta del A	ENTRADA LIBRE
RITUAL DEJANDO HUELLA	¿Quieres conectar con tu dimensión espiritual? Tómate un momento de tu día para reflexionar sobre los efectos de tus actos en el mundo.	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Parque Los Cedros (Hamacas)	ENTRADA LIBRE
MASTERCHEF A LA U	Te invitamos a una clase de cocina saludable para que aprendas a elaborar nuevas recetas para sorprender a quien quieras.	1:00 p.m. a 4:00 p.m.	Cocinas FAETH	<u>CUPOS LIMITADOS INSCRIBETE AQUÍ</u>
UN DIA PARA MÍ	Disfruta del servicio gratuito de manicure, maquillaje, barbería y peinado que hemos dispuesto para que te consientas y cuides de ti.	1:00 p.m. a 5:00 p.m.	Solar I	<u>CUPOS LIMITADOS INSCRIBETE AQUÍ</u>



SEMANA DEL BIENESTAR EXTERNADISTA

SÁBADO 20 DE AGOSTO

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORA	LUGAR	LINKS INSCRIPCIÓN
TAMIZAJE NUTRICIONAL	¡Estar bien también es cuidar tu salud! Participa del tamizaje de salud nutricional que tenemos para ti.	9:00 a.m. a 12:00 p.m.	Mediexpress	<u>CUPOS LIMITADOS</u> <u>AGENDA TU CITA</u> <u>AQUÍ</u>
MURO DE LOS LAMENTOS "YA DO QUIEDO SED ADULTO"	¿"Ya do quiedes sed adulto"? Desahogate en el "muro de los lamentos"	9:00 a.m. a 1:00 p.m.	Plazoleta del A	ENTRADA LIBRE
"AQUÍ Y AHORA" ACTIVIDADES DE MINDFULNESS	Sabemos que la vida va a mil, pero hoy queremos que te tomes 10 minutos para hacer una pausa y conectarte contigo a través del Mindfulness y la Meditación.	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Plazoleta del H - I	ENTRADA LIBRE
RITUAL DEL PERDÓN	¿Quieres conectar con tu dimensión espiritual? Vive un momento de reflexión para perdonarte a ti mismo o perdonar a alguien más.	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Plazoleta del C	ENTRADA LIBRE
ABRAZATÓN	¡Dejate recargar por la energía de un abrazo!	9:00 a.m. a 1:00 p.m.	Itinerante por todo el campus	ENTRADA LIBRE
JORNADA DE DONACIÓN DE SANGRE	Haz un acto de amor... ¡dona sangre y salva vidas!	9:00 a.m. a 1:00 p.m.	Plazoleta del H I	ENTRADA LIBRE