



La UCundinamarca, implementa gimnasio que ofrece beneficio espiritual, físico y emocional

- Con el fin de disminuir los niveles de estrés y ansiedad, la Universidad de Cundinamarca lanzó el Gimnasio Transmoderno que, a través de experiencias artísticas, deportivas, y asistidas por la tecnología brinda herramientas de vida saludable, nutrición, gestión emocional y del manejo del tiempo a la comunidad universitaria.

Fusagasugá, 16 de agosto del 2024 – En relación con estudios del último año del Ministerio de Salud, en el que arrojó que el 63% de los colombianos entre 18 y 24 años, declara haber enfrentado algún problema de salud mental, la Universidad de Cundinamarca como institución de educación superior y comprometida con formar no solo profesionales sino personas que mejoren su calidad de vida presentó a la comunidad universitaria un innovador gimnasio con enfoque espiritual, físico y emocional, convirtiéndose en la primera universidad pública en el país en tener un espacio de bienestar como este.

Dicho gimnasio ofrecerá un espacio de bienestar espiritual, físico y mental a través del yoga, la meditación, la rumba aeróbica, las artes plásticas, el cardio box y las emociones al fallo. Éste funcionará a partir del 20 de agosto en las 7 sedes de la institución universitaria, ubicadas en Fusagasugá, Girardot, Soacha, Facatativá, Zipaquirá, Chía y Ubaté

“Las dimensiones que componen este Gimnasio Transmoderno que están dispuestas para el bienestar son: Dimensión crea y conecta, dimensión alma latina, dimensión energía sin límite y dimensión emociones al fallo, orientadas a fortalecer más allá del estado físico, traer bienestar mental, espiritual y emocional”, manifestó María Margarita Moya González, directora de Bienestar Universitario de la Universidad de Cundinamarca.

Agradecemos la divulgación de esta información. Mayores informes

Marisol Monterrosa Cuello

3165762946

Oficina Asesora de Comunicaciones