

# Memorable jornada de vida saludable y autocuidado organizada por el Regional Metropolitano

El Departamento de Profesores Jubilados de la Región Metropolitana, dirigido por Patricia Muñoz García, organizó el pasado sábado 1 de septiembre una jornada de Auto cuidado y Corporalidad con el auspicio de COPEUCH .

Colegas de diferentes comunales de la Región Metropolitana se reunieron en el Cajón del Maipo, en el Rancho 'El Añil', para realizar una jornada de esparcimiento y vida saludable.

Las profesoras y profesores pudieron disfrutar de ejercicios, bailes, juegos, caminata y natación. Fueron acompañados por dos kinesiólogos que instruyeron sobre el auto-cuidado y enfatizaron en la importancia del movimiento para la salud corporal y mental.

Una valiosa jornada de relajación, convivencia así como de vida saludable para nuestros colegas.



