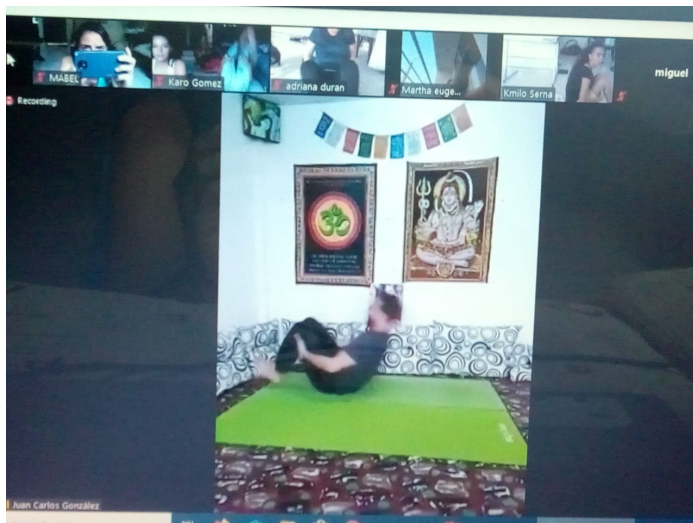


Yoga en casa, alternativa para fortalecer la salud mental



Villavicencio, 2 de abril de 2020. El Grupo Administrativo de la Regional Meta lideró la actividad virtual “Ejercicios de Yoga para la familia ICBF”, con el objetivo promover el cuidado integral del cuerpo, en el marco de la Política de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Durante una hora y media, el profesor Juan Carlos González dirigió ejercicios de estiramiento y respiración para oxigenar el cerebro, lograr relajación y generar bienestar de funcionarios y sus familias, en esta época de aislamiento por COVID-19.

La actividad generó un espacio que permitió a los colaboradores de la Regional compartir tiempo en familia y fortalecer el vínculo afectivo entre padres e hijos.