



"CuidArte: Semana de Salud, Autocuidado y Bienestar".

16 al 20 de septiembre de 2024 en la regional Cauca y sus 7 centros zonales.

"CuidArte" te invita a priorizar tu bienestar físico, emocional y mental, fomentando un estilo de vida saludable que te beneficie a ti y a quienes te rodean.

Actividades de la semana

Día	Tema	Hora	Lugar
LUNES 16 de septiembre	Inauguración Yincana de las Emociones, donde exploraremos nuestras emociones y aprenderemos a gestionarlas de manera divertida.	2PM - 5PM	Regional: Cancha de Fútbol Y en las instalaciones de cada uno de los centros zonales Macizo, Sur, Costa Pacífica y Norte
MARTES 17 de septiembre	Disfruta de un Spa de Manos, donde podrás consentirte y relajarte.	2:30PM -5PM	Auditorio Regional Cauca
MIÉRCOLES 18 de septiembre	Jornada de Autocuidado, que incluirá: -Tamizaje para la detección temprana del cáncer de mama. (Regional y centros zonales) -Tamizaje visual para cuidar tu salud ocular. (Regional Cauca) -Stands emprendimientos invitados que promueven el autocuidado. (Regional Cauca)	8:30 a.m-12:30 p.m	-Auditorio Regional Cauca y en las instalaciones de los centros zonales Macizo, Sur, Costa Pacífica y Norte. -Auditorio Regional Cauca -Auditorio Regional Cauca
JUEVES 19 de septiembre	Únete a nuestra Jornada de Stretching, Yoga y Relajación, ideal para liberar tensiones y encontrar equilibrio.	3:30 a 5:30 p.m	Auditorio Regional Cauca y virtual para los centros zonales Macizo, Sur, Costa Pacífica y Norte.
VIERNES 20 de septiembre	Jornada de Programación Neurolingüística (PNL) aplicada al ámbito laboral, con la presencia especial de Magda Yandar, quien compartirá herramientas valiosas para mejorar nuestro entorno laboral.	9:30AM – 11AM	Auditorio Regional Cauca y virtual para los centros zonales Macizo, Sur, Costa Pacífica y Norte





ICBF Regional Cauca

Información de los invitados:

- **ANGEL GABRIEL IBARRA** -Instructor Zumba Fitness (Día jueves)

Profesional en deportes y entrenamiento deportivo, Director de Arte Vivo Dance Fitness & wellness, Sala Fitness DANCE TRAINING VIP Popayán – Monitor de grupos culturales y deportivos – instructor de danzas modernas y rumba deportiva, instructor y coreógrafo, Ponente de danzas folclóricas latinoamericanas.

- **MAGDA YANDAR**- Psicóloga, Coach Neuroprogramadora (Día viernes)

Coach Certificada Internacional - Neuroprogramadora - Fundadora y directora de Herramientas para el Éxito - Especialista en Neuromarketing - Instructora Método Integra. - Master Reiki - Diplomada en Sanación Integral - Diplomada en Programación Neurolingüística, empresaria y conferencista.

Enlace actividad Jueves:

https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting_ZTRmY2NkZGEtYzQ5OC00NWMzLWE0MTktMjU0ODY4MmMxZTEw%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%223d92a5f3-bc7a-4a79-8c5e-5e483f7789bf%22%2c%22Oid%22%3a%22889ad162-421d-4798-b3be-11cec580aebb%22%7d

Enlace actividad Viernes:

https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting_MDg5OGExZmltNjA4Ni00ZWVmLThmYjgtNTUyZWUzYzU3YzZi%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%223d92a5f3-bc7a-4a79-8c5e-5e483f7789bf%22%2c%22Oid%22%3a%22889ad162-421d-4798-b3be-11cec580aebb%22%7d

Esta Jornada está organizada desde el grupo administrativo y Eje de seguridad y salud en el trabajo con apoyo del COPASST de la regional Cauca y profesionales de la ARL positiva.

