



CIRCULAR No. 492

17 de julio de 2017

DE: 2.14.2. Dirección de Talento Humano

PARA: Alcaldía De Pereira

ASUNTO: SESION DE YOGA - MIERCOLES 26 DE JULIO DE 5 A 6 PM AUDITORIO DEL 9 PISO

Cordial saludo,

Se extiende una cordial invitación a una sesión de yoga, la cual mejora la salud de quienes lo practican, gracias a sus múltiples beneficios:

FECHA: Miércoles 26 de julio

HORA: 5 pm a 6 pm

LUGAR: Auditorio 9 piso Alcaldía de Pereira

- Tonifican cada parte del cuerpo, incrementa la capacidad de trabajo, mientras el tono y la flexibilidad se equilibran se establece una postura erguida y sin esfuerzo. Mejora de la circulación sanguínea, entre otros.
- Se extiende la concentración, la memoria y la atención, estabilidad emocional, se genera un estado de paz y tranquilidad, se logra autoreconocimiento ya que se desarrollan las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente a través de la observación de la actividad del propio cuerpo y de la respiración.

Se requiere llevar ropa cómoda y colchoneta.

Para garantizar la realización de actividad se requiere como mínimo la inscripción de 20



2.14.2. Dirección de Talento Humano -21-

personas.

Pueden registrarse vía telefónica al 3248046, o personalmente en la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, 4 piso Palacio Municipal.

INSCRIBETE. TRABAJAMOS POR TU SALUD Y BIENESTAR.

Atentamente,

LUZ ADRIANA LOPEZ LONDOÑO
Profesional Especializado

Proyectó y elaborado por: Luz Adriana Lopez Londoño