



El viernes será Un día en Calma

4 NOV 2010 Salud



Como parte del programa se efectuarán presentaciones de yoga, de Tai Chi, miño y danza moderna (foto archivo ODI)

Este viernes 5 de noviembre de 9 a.m. a 3:30 p.m. , frente a la Biblioteca Carlos Monge Alfaro se realizará una serie de actividades, como parte del ***Festival Un día en calma***, que espera la participación de estudiantes, funcionarios y docentes de la Universidad de Costa Rica.

Las actividades están dirigidas sobre todo a las personas interesadas en técnicas de autocontrol, manejo del estrés y todos los valores que refuercen estrategias para la paz, el cuidado personal y del ambiente y el uso de estrategias que no sean la violencia para enfrentar el estrés y los problemas.

El festival es organizado por el Programa Institucional de Liderazgo con Desarrollo Humano, y forma parte de la campaña internacional sobre la paz, llamada ***Cuidate y elige***

la calma.



En la plaza del Pretil se llevará a cabo el Festival Un día en calma (foto Luis Alvarado Castro).

A partir de las 9:30 a.m. comenzará la presentación de yoga, a las 10:00 a.m. la de Tai Chi, a las 11:00 la de Mimo y a las 12 mediodía, la Danza Moderna.

Habrà música en vivo a partir de las 12:30 mediodía y de 1:00 a 3:00 de la tarde, una sesión de Relajación y meditación, en la Sala N° 2 de la Biblioteca Carlos Monge Alfaro.

En los alrededores de esa biblioteca se instalarán toldos informativos y de sensibilización para fomentar la paz en la vida diaria, cuidar la salud, dedicar tiempo a la salud mental y el esparcimiento.

El público podrá conocer las opciones de correo de paz, mantas para la libre expresión, elaboración de separadores para pintar, intercambio de confites-pensamientos, horóscopo de virtudes, lazos de la paz, artesanías para cultivar la calma, entre otros.

En el festival esperan la participación de grupos de estudiantes líderes de la Sede Rodrigo Facio, de la Sede del Atlántico (Turrialba), del Recinto de Guápiles, alumnos del Colegio Monte Bello, del Instituto Educativo Moderno, y del Centro Infantil Laboratorio de la UCR.

[Lidiette Guerrero Portilla](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

lidiette.guerrero@ucr.ac.cr

Etiquetas: [programa institucional de liderazgo con desarrollo humano](#), [festival](#).