

Programa Institucional de Bienestar

# Conéctate con tu bienestar integral: un encuentro de experiencias únicas

¡Participa y vive experiencias memorables para tu bienestar!

**3 de octubre**

**Todo Bien ESTAR** 

## Taller práctico sobre huertas urbanas



### ¡Únete a nuestro taller práctico de huertas urbanas!

Aprenderemos conceptos básicos del proceso de siembra y sobre el mantenimiento de la huerta. Además, visitaremos la Huerta Franca y obsequiaremos semilleros y semillas para que inicies tu proyecto de huerta personal.

 Edificio Franco, Piso 6, sala 2.  11:00 a.m. a 12:00 m.

## Clase de rumba

### ¡Disfruta de nuestra clase de rumba!

No importa si eres principiante o experto; en este espacio, la alegría y la diversión son protagonistas.

 Centro del Japón, Sala Múltiple (sótano)  12:00 m. a 12:50 p.m.



**4 de octubre**

## Ruta del café



### ¡Embárcate en un recorrido sensorial a través de los aromas y matices del café!

Exploraremos el proceso de selección y tostado de los granos que provienen de una misma finca, y degustaremos exquisitas infusiones, descubriendo notas ocultas y combinaciones sorprendentes.

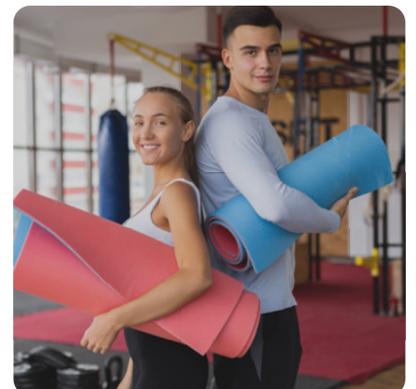
 Punto de encuentro Banderas Edificio ML  12:30 p.m. a 1:30 p.m.  Taza de café \$7.500 + Porción de torta (opcional) \$9.000  
\*Pago directo en el lugar

## Clase de fusión pilates y yoga

### ¡Disfruta de una experiencia revitalizante para el cuerpo y la mente!

Mejora tu flexibilidad, postura y concentración mientras disfrutas de un ambiente relajante.

 Centro del Japón, Sala Múltiple (sótano)  4:30 p.m. a 5:30 p.m.



**Inscríbete aquí** 

\*Cupos limitados

Te esperamos  
**¡No te lo pierdas!**

