

SUMMER PROGRAM

Punta del Este UCU

UN RECORRIDO HACIA EL BIENESTAR:

Mindfulness, cocina saludable, naturaleza
y deporte en uno de los **balnearios más
exclusivos de América Latina.**

Dirigido a estudiantes de grado

Idioma: español

Créditos: 4 ECTS.



27 al 31 ENE 2025
Punta del Este

Actividad con costo: 400 USD

Fecha límite de inscripción: 20 DIC 2024

Este programa está diseñado para fomentar el **equilibrio y la salud integral**. Durante una semana se trabajará en distintas actividades que tienen como objetivo cultivar la atención plena, la actividad física, la alimentación saludable y la conexión con la naturaleza. Este enfoque busca generar estrategias efectivas para el **manejo del estrés diario**, **fortalecer la resiliencia emocional** y **mejorar el bienestar general de los estudiantes**.

DÍA 1

¿QUÉ ES EL BIENESTAR?
¿QUÉ ASPECTOS LO AFECTAN?
¿CUÁN FELIZ ME SIENTO?

**After de bienvenida para los participantes*

DÍA 2

TALLER DE
MINDFULNESS

DÍA 3

TALLER DE
COCINA SALUDABLE

DÍAS 4 Y 5

STANDUP PADDLE
+ CAMINATA EN EL
BOSQUE + GOLF

**Brindis de cierre para los participantes*

**SUMMER
PROGRAM**
Punta del Este UCU



SUMMER PROGRAM

Punta del Este UCU



27 al 31 ENE 2025
Punta del Este

relinter@ucu.edu.uy

[@internacionalesucu](https://www.instagram.com/internacionalesucu)