



**INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL**



UNIDAD PROFESIONAL INTERDISCIPLINARIA DE  
INGENIERÍA CAMPUS ZACATECAS  
COORDINACIÓN DE DEPORTE Y CULTURA

# MANEJO DE ESTRÉS A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

**Impartido por la Dra. Karol García Aguirre**

**INICIO 28 DE SEPTIEMBRE | LUNES Y MIÉRCOLES  
10:00A.M. POR GOOGLE MEET**

Inscripciones: [www.geven.zacatecas.ipn.mx](http://www.geven.zacatecas.ipn.mx) ,

Facebook: [deporteyculturaupiiz](https://www.facebook.com/deporteyculturaupiiz)

WhatsApp: 4921025116

Twitter: @DyC\_upiiz