

Nombre Curso	CUIDANDO MI CUERPO
Descripción del Curso	En este curso los participantes revisaran los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none">• Cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo?• Hábitos corporales para el bienestar integral• Ejercicios sencillos para un cotidiano en armonía con mi cuerpo
Duración	15 horas
Fecha de inicio	Permanente
Área	Todos los colaboradores de las instituciones Santo Tomás
Modalidad	E_Learning
Objetivo General	Al término del curso los participantes estarán en condiciones de aplicar técnicas de autocuidado de su cuerpo.
Malla Curricular / Módulos	Programa Calidad de Vida / Competencias para la Vida
Dirigido a:	Todos los colaboradores de las Instituciones Santo Tomás