JUEVES DE PAUSA ACTIVA

Creado por: María del Pilar Salgado Hernández

Hora

2pm - 3pm (Hora estándar de Colombia)

Invitados

- ✔ María del Pilar Salgado Hernández
  Contratistas Fuga
  plantafuga@fuga.gov.co

Fecha

jue 30 de abr de 2026

Descripción

Desde la FUGA queremos recordarte la importancia de hacer una pausa consciente para cuidar tu cuerpo y tu mente.

Acompáñanos en nuestra pausa activa en el patio de la Casa Amarilla, un espacio para respirar, estirarnos y recargar energía.

Y si hoy estás trabajando desde casa, también estás invitado a conectarte de manera virtual y hacer de este momento un hábito de autocuidado.

Detenernos un momento también es avanzar: cuidarnos mejora nuestro bienestar, concentración y calidad de vida.

La FUGA te cuida, porque tu bienestar es lo más importante.

Mis notas