



# AUTOCUIDADO

## ESPACIOS PARA EL BIENESTAR

La creación de espacios donde los miembros del equipo de la unidad educativa puedan realizar prácticas que les permitan aprender a relajarse, tanto a nivel mental como físico, es fundamental para mantener su bienestar personal.



### MINDFULNESS + YOGA

Te ayudan a disminuir el estrés, ansiedad y sintomatología depresiva.  
Mejoran la calidad del sueño y descanso.

## LO QUE TU EQUIPO EDUCATIVO NECESITA

Cuéntanos tus necesidades y nosotr@s te diremos cómo podemos ayudarte.

[www.centrodibi.com](http://www.centrodibi.com)

Mail: [hola@centrodibi.com](mailto:hola@centrodibi.com)

Celular: +56 9 49332446