

# EVENTO DIVULGATIVO NUTRE-ACTIVA TU MENTE



**MIÉRCOLES 3 MAYO**

**Lugar:** Facultad de Enfermería  
de Albacete y parque de la  
Pulgosa

Destinado a estudiantes,  
profesorado y personal de la  
Facultad de Enfermería

# PROGRAMACIÓN

## Miércoles 3 de mayo

- 12:00-12:30h: Divulgación científica  
DIET4BRAIN/Miriam Garrido Miguel (aula 1.3)
- 12:30-12:45h: Entrega de premios  
concurso de fotografía (aula 1.3)
- 12:45-13:15h: Ruta verde hasta el parque  
de la Pulgosa

### ACTIVIDADES PARQUE DE LA PULGOSA

- 13:30-14:00h: Total body workout y sesión de  
estiramientos/ estudiantes de 3º de Enfermería  
de la asignatura EF Deporte y Salud
- 14:00-14:45h: sesión de alimentación  
consciente Mindfoodness/María José García  
Meseguer y Rigoberto López Honrubia
- 14:45-15:30h comida libre
- 15:30h: Risoterapia/Rigoberto López Honrubia

**Recuerda traer en una mochila: una toalla/  
esterilla, gorra, comida y bebida para llevar**