

CURSOS DE VERANO SUAM 2025



CUSUR
Comunidad abierta



Coordinación de
EXTENSIÓN
CUSUR-UDG

SUAM
SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR
Universidad de Guadalajara



Conociendo mis emociones, gestionándolas saludablemente

01

Día: Miércoles
Horario: 10 a 13 hrs.
Lugar: CUSur Aula F04



Gimnasia cerebral

02

Día: Jueves
Horario: 12 a 14 hrs.
Lugar: CUSur Aula F04



Círculo de lectura; Cuando el placer termine

03

Día: Viernes
Horario: 11 a 13 hrs.
Lugar: CUSur Biblioteca Hugo Gutiérrez Vega



Programa de inteligencia emocional y mindfulness (Meditación)

04

Día: Martes y Viernes
Horario: 11 a 13 hrs.
Lugar: Casa del Arte



Informes:

Lic. Adrián Álvarez Macías
Tel. 341 575 2222 Ext. 46164
Correo: adrian.alvarez@cusur.udg.mx

Registro

