



Instituto Mixto
Universitario Deporte y
Salud

Charla-taller 4: Bienestar en movimiento: ¿qué ejercicio potencia tu salud mental y emocional?

07/04/2026

El **jueves 16 de abril**, a las **18:30**, se celebrará en la **sala docente del iMUDS (PTS, planta baja)** la cuarta charla-taller del ciclo **“Salud y bienestar en femenino: ejercicio físico y alimentación”**, titulada **“Bienestar en movimiento: ¿qué ejercicio potencia tu salud mental y emocional?”**.

La sesión estará impartida por **Yaira Barranco Ruiz, Profesora Titular de Universidad del Departamento de Educación Física y Deportiva** de la **Facultad de Ciencias del Deporte** (Universidad de Granada).

Este encuentro tiene un enfoque **práctico y participativo** y busca acercar evidencia y herramientas aplicables para comprender cómo el **ejercicio físico** puede contribuir al **bienestar mental y emocional**, así como a la creación de hábitos saludables que favorezcan la calidad de vida.

Detalles

- **Fecha:** jueves, **16 de abril**
- **Hora:** **18:30**
- **Lugar:** **Sala docente iMUDS (PTS, planta baja)**
- **Modalidad:** presencial con inscripción previa · **Plazas limitadas**
- **Inscripción** ([formulario](#))

<http://imuds.ugr.es/>

