



Instituto Mixto
Universitario Deporte y
Salud

Aforo completo en la Charla-taller 4: “Bienestar en movimiento” (salud mental y emocional)

17/04/2026

El **16 de abril** celebramos en la **sala docente del iMUDS (PTS)** la **Charla-taller 4** del ciclo “**Salud y bienestar en femenino: ejercicio físico y alimentación**”, titulada “**Bienestar en movimiento: ¿qué ejercicio potencia tu salud mental y emocional?**”, impartida por **Yaira Barranco Ruiz, Profesora Titular de Universidad del Departamento de Educación Física y Deportiva** (Facultad de Ciencias del Deporte, UGR).

La sesión tuvo una excelente acogida y **completamos el aforo**, confirmando el interés por espacios formativos que conectan la **evidencia científica** con herramientas aplicables. A lo largo del taller se abordó cómo el ejercicio físico puede actuar como un aliado para el **bienestar mental y emocional**, ofreciendo pautas prácticas para integrar movimiento y hábitos saludables en la vida cotidiana.

Desde el iMUDS **agradecemos** la participación y el compromiso de todas las personas asistentes. Con esta sesión cerramos el ciclo y reforzamos nuestro objetivo de seguir acercando conocimiento científico y estrategias útiles para cuidar la salud de las mujeres.

