



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



PAUSAS ACTIVAS

👟 A continuación, les compartimos el enlace al apartado de 👉 **pausas activas**

🎾 En ese espacio van a encontrar los ejercicios que hemos ido realizando en distintas actividades, junto con una breve explicación de su propósito y del enfoque desde el cual se proponen.

🌸 La idea es que puedan consultarlos cuando quieran, repetirlos por su cuenta o simplemente conocerlos, incluso si no participaron en esa pausa activa en particular.

🏋️ Este apartado se irá **actualizando de forma constante**, a medida que vayamos sumando nuevas pausas y propuestas, por lo que pueden volver a visitarlo cada cierto tiempo para encontrar ejercicios nuevos.