

# Vitalidad CESA

Aquí también se vive tu experiencia universitaria

**Desde el Centro de Vitalidad y Bienestar Estudiantil** te invitamos a conocer la oferta de actividades, servicios y experiencias que complementan tu formación académica, fortalecen tu bienestar integral y te acompañan a lo largo de tu vida universitaria, promoviendo una conexión activa con el CESA.

# cesa *Shot*

*Un solo shot y ya estás enterado*

## Mantente conectado

Las actividades, fechas e inscripciones se comparten por tu correo institucional a través del **CESA Shot**, el **newsletter semanal** del Centro de Vitalidad y Bienestar Estudiantil.

# Experiencia pregrado

Las actividades de bienestar hacen parte de una experiencia universitaria integral que fortalece habilidades personales, sociales y de liderazgo.



**Asignatura de Bienestar y Vitalidad en primer semestre y materias electivas a lo largo de tu carrera**

Complementan el plan de estudios y fortalecen tu formación

- Deportivas y de acondicionamiento físico.
- Culturales.
- De autocuidado y equilibrio personal.

Aquí sumas bienestar

# Experiencia posgrado

Las actividades para estudiantes de posgrado están diseñadas para enriquecer la experiencia académica a través de espacios de bienestar, cultura y networking.

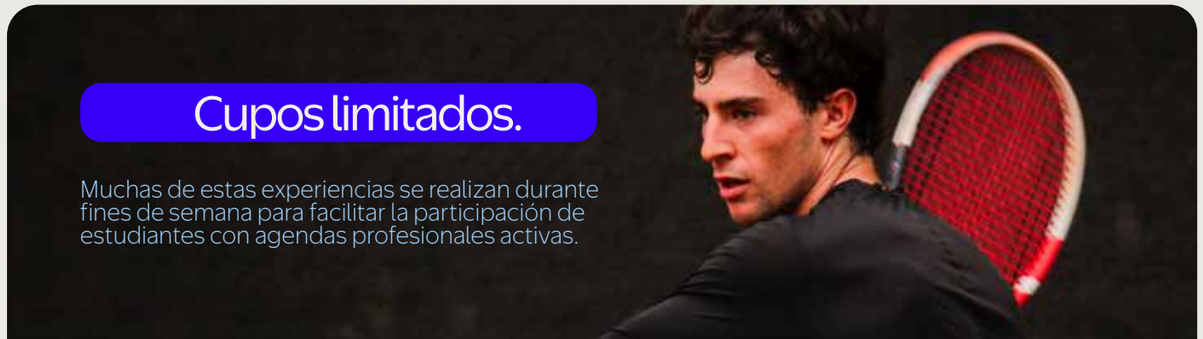
## Clases deportivas:

**Tenis de campo** | **Natación** | **Escalada en muro**

Las inscripciones se realizan al inicio de cada semestre académico.

## Actividades:

- Culturales y deportivas
- Tours y experiencias culturales
- Talleres y catas gastronómicas
- Actividades de bienestar y actividad física



**Cupos limitados.**

Muchas de estas experiencias se realizan durante fines de semana para facilitar la participación de estudiantes con agendas profesionales activas.

# Torneos internos

Espacios diseñados para promover la integración y la sana competencia.

## Disciplinas:

- Golf
- Tenis
- Tenis de mesa
- Squash
- Fútbol 7
- Fútbol 5
- Fútbol-tenis
- Pádel
- FIFA
- Potencia
- Ajedrez



# Selecciones deportivas

Los estudiantes pueden entrenar y representar al CESA en competencias universitarias.

## Disciplinas:

- Tenis
- Tenis de mesa
- Voleibol masculino y femenino
- Baloncesto masculino
- Grupo de danzas
- Fútbol masculino y femenino
- Ultimate masculino y femenino
- Natación
- Squash
- Ajedrez

# Para toda la comunidad

# MISIÓN COLOMBIA

Proyecto de impacto social y sostenible que recorre diferentes territorios del país.







**Trabajamos junto a comunidades locales, generando impacto real y contribuyendo a la transformación de los territorios a través de experiencias de aventura, aprendizaje y servicio.**



**Cada año exploramos un nuevo destino.**

**Cada año vivimos una nueva Misión Colombia.**

# Experiencias de bienestar

Moverte también es parte del proceso




- Carrera CESA 5K – 10K
  - Beneficios en inscripción a carreras atléticas
  - Actividades Outdoor
  - Apoyo a deportistas de alto rendimiento

## Gimnasio

Edificio de Innovación

Horario:
Lunes a viernes
6:00 a.m. – 8:00 p.m.





## Grupo Running

Parque El Virrey

Horario:
Lunes
6:30 p.m. – 8:00 p.m.



## Para toda la comunidad

# Consejería

Acompañamiento psicoemocional y académico personalizado.


315 753 4076
consejeria@cesa.edu.co




Diana González
300 255 1968



Alexandra Uribe
311 834 3877

## Cuidar tu mente también es parte de avanzar.



# Espacios para bajar el ritmo

## Casa Lleras
**aquí encontrarás:**

- Plazoleta de comidas
- Billar
- Tenis de mesa
- Futbolín
- Videojuegos
- Juegos de mesa
- Zona de descanso
- Tienda CESA



## Otros espacios

- Salón Samatha
- Biblioteca
- Salón de música
- Simulador de golf










Hay momentos para correr.
Y otros para quedarte.

# Detrás de todo esto, hay un equipo

Personas que hacen posible estos espacios y experiencias, y que puedes contactar cuando lo necesites:



**Felipe Sáenz Nicholls:**
Líder centro de vitalidad y bienestar estudiantil
felipe.saenz@cesa.edu.co



**Diego Bolívar:**
Coordinador de deportes
diego.bolivar@cesa.edu.co



**Mónica Bustos:**
Coordinadora de bienestar
monica.bustos@cesa.edu.co



**Luz Mary Rodríguez:**
Asistente de bienestar
asistentebienestar@cesa.edu.co



**Diana González:**
Consejera
diana.gonzalezs@cesa.edu.co



**Marcela Martínez:**
Asistente Tienda CESA
marcela.martinez@cesa.edu.co



**Alexandra Uribe:**
Consejera
alexandra.uribe@cesa.edu.co



**Juan Manuel Cerón:**
Entrenador del gimnasio
entrenador1gym@cesa.edu.co



**Iván Vargas:**
Entrenador del gimnasio
entrenador2gym@cesa.edu.co

## Tu formación no es solo académica

También es cómo te sientes, cómo te mueves y con quién compartes el camino.