



RESPIRACIÓN CIRCULAR

CERRO DE LA ESTRELLA

El Área Natural Protegida te invita a participar en una actividad de meditación a través de la respiración en contacto con la naturaleza

Miércoles 2 y sábado 5 de abril, 8 horas

El Campamento

Cerro de la Estrella, Iztapalapa, 09860, Ciudad de México

Recomendaciones

Antes de la actividad desayuna ligero, usa ropa cómoda y abrigadora, así como trae agua para hidratarte, una cobija pequeña, un tapete de yoga y un rollo de papel de baño



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SEDEMA
DIRECCIÓN GENERAL DEL SISTEMA
DE ÁREAS NATURALES PROTEGIDAS
Y ÁREAS DE VALOR AMBIENTAL



PLOGGING ESTRELLA

CERRO DE LA ESTRELLA

Ven con nosotros y practica deporte mientras apoyas a la recuperación y rehabilitación del Área Natural Protegida

Domingo 6 de abril, 8 horas

El Campamento, Cerro de la Estrella, Iztapalapa, 09860, Ciudad de México

Recomendaciones

Acude con ropa cómoda, gorra o sombrero, agua suficiente para beber, calzado antiderrapante o impermeable, guantes de carnaza, cubrebocas, gel antibacterial y snack para compartir.

