



## 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.

