

ATENCIÓN PLENA PARA LA ANSIEDAD: UNA CLASE GRATUITA PARA ADULTOS LATINOS



Aprenda habilidades de atención plena que pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo.

Recupere el control sobre su respuesta al estrés.

Clase Gratis, En Línea
Para adultos de 18+ años

Los Lunes a las 6pm
19 de Oct. hasta 23 de Nov.

¿INTERESADO/A?

Se requiere una breve cribación

Llame a Samantha Martínez al (458) 207-0513

o shinshin@oregonmindful.org



Ofrecido por el
Oregon Mind Body Institute
en colaboración con **Centro Latino Americano**