

ATENCIÓN PLENA PARA LA ANSIEDAD: UNA CLASE GRATUITA PARA ADOLESCENTES 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 adolescentes de 13-17 años

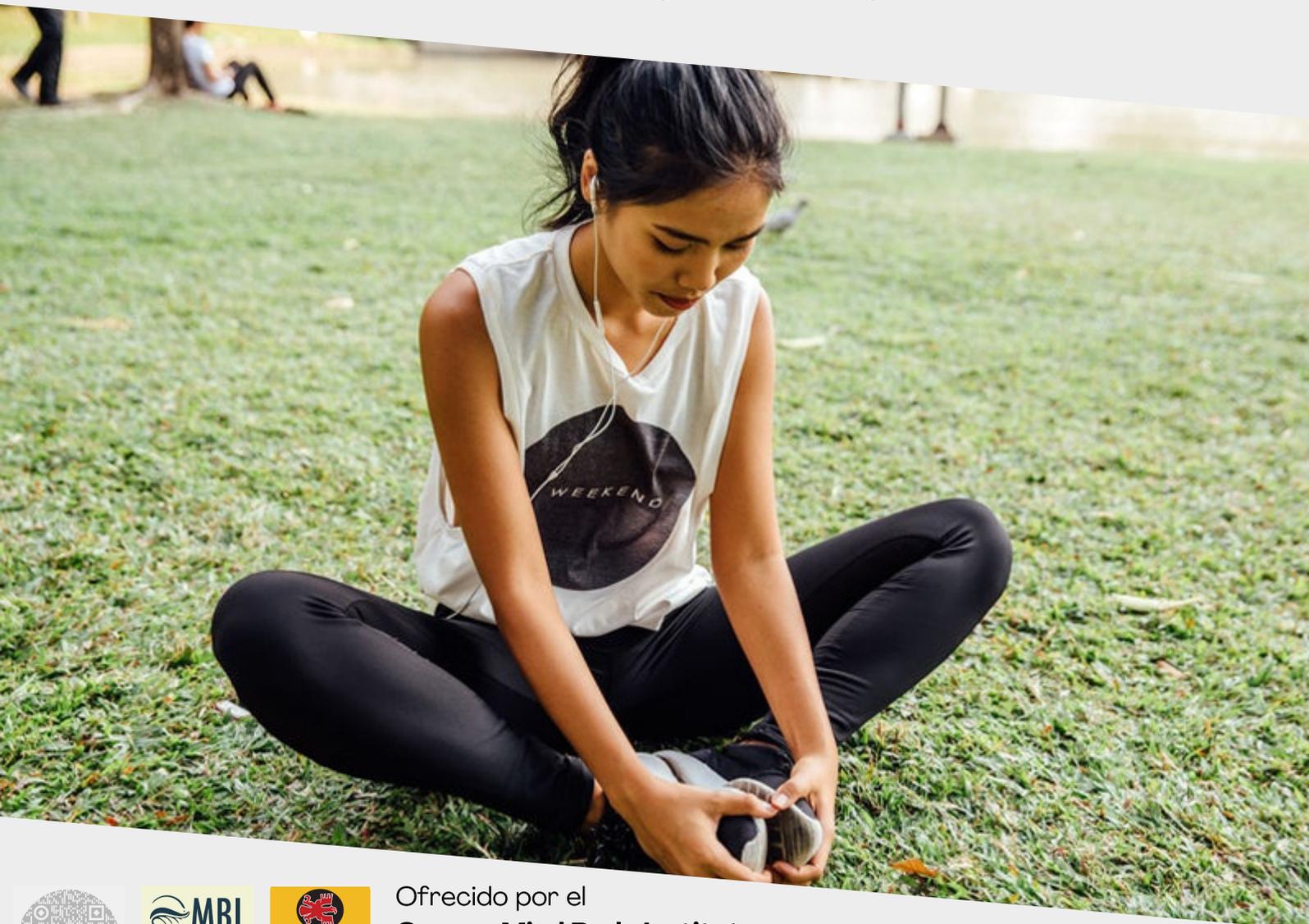
Los Martes a las 4pm
20 de Oct. hasta 24 de Nov.

¿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**