

ATENCIÓN PLENA PARA LA ANSIEDAD: UNA CLASE GRATUITA PARA ADOLESCENTES



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

Recupere el control sobre su respuesta al estrés.

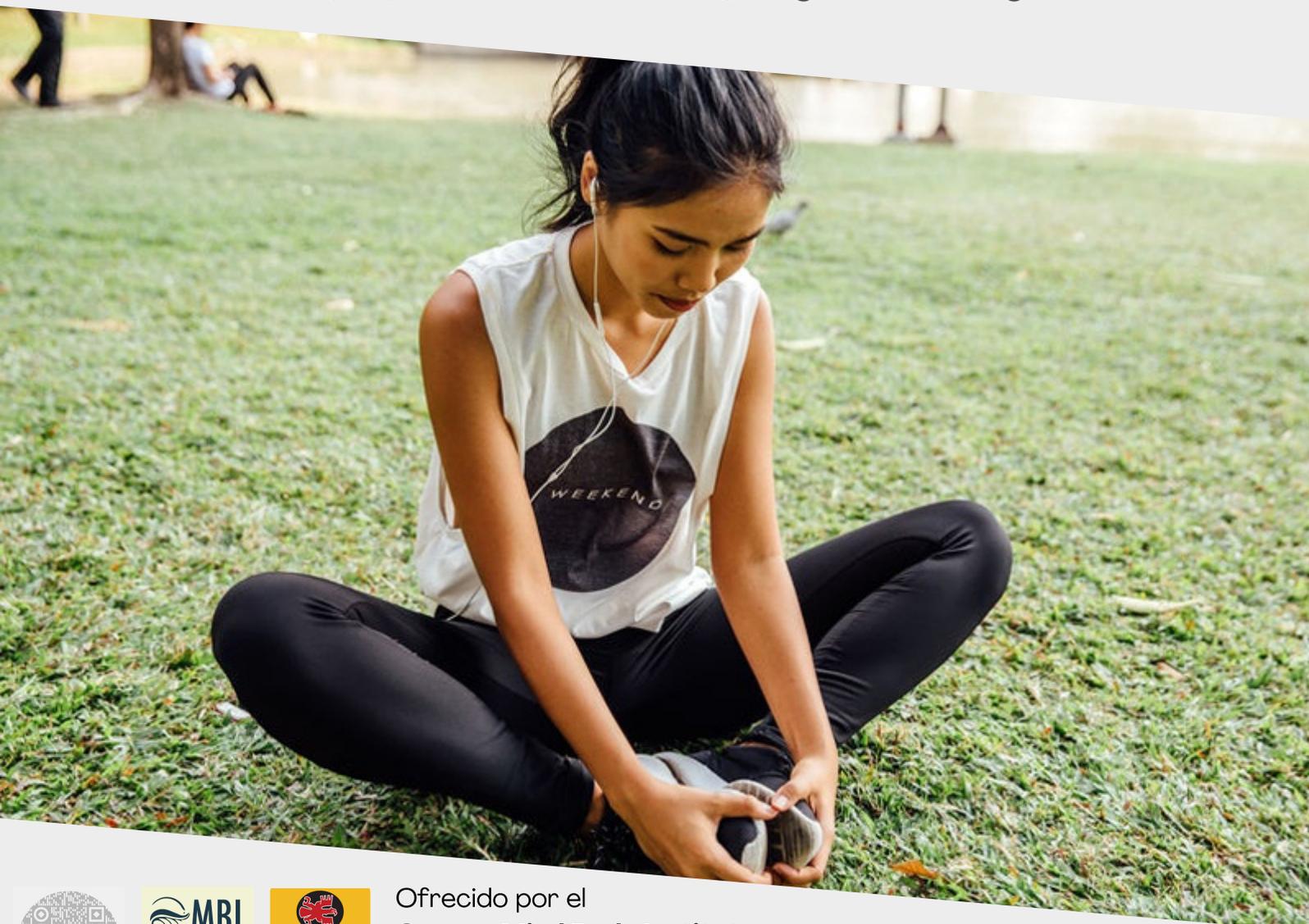
Una Serie de 6 Clases Gratis, En Línea
Para adolescentes de 13-17 años

Los Martes a las 4:30 pm
26 de Enero hasta 2 de Marzo

¿INTERESADO/A?

Se requiere una breve cribación

Llame a Samantha Martínez, M.S.Ed., M.Phil.Ed,
al (541) 286-5122 o breathe@oregonmindful.org



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