

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.

Una Serie de 6 Clases Gratis, En Línea
Para adultos de 18+ años

Los Lunes a las 6:00 pm
25 de Enero hasta 1 de Marzo

¿INTERESADO/A?

Se requiere una breve cribación

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



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