



HORARIO DE CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
• <u>ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN:</u> 5:00-6:00PM	• <u>PASOS HACIA EL BIENESTAR:</u> 5:00-6:300PM	• <u>MOVIMIENTO Y SALUD:</u> 10:30-11:30AM • <u>MOVIMIENTO Y SALUD:</u> 5:00-6:00PM • <u>NUTRICIÓN FAMILIAR:</u> SEGUNDO MIÉRCOLES DEL MES 5:30-7:00PM	• <u>PASOS HACIA EL BIENESTAR:</u> 11:30-1:00PM • <u>NUTRICIÓN FAMILIAR:</u> SEGUNDO JUEVES DEL MES 5:30-7:00PM

***ESTAS CLASES SE OFRECEN DURANTE TODO EL AÑO.



¡ÚNASE A NOSOTROS EN NUESTRAS CLASES CONTINUAS!

PASOS HACIA EL BIENESTAR

Clase de cambio de comportamiento que proporciona apoyo grupal continuo.

Un enfoque en el desarrollo de habilidades sobre manejo del estrés, sueño, alimentación saludable y actividad física. Una investigación sobre cómo funciona el cerebro y las investigaciones más recientes sobre el establecimiento Metas INTELIGENTES (SMART).

Temas en Pasos Hacia el Bienestar incluyen:

Peso Saludable
Ejercicio
Alimentación Consciente
Manejo del Estrés
Planificación de Comidas

ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN

Esta clase guía a los participantes a través de los fundamentos de la atención plena. Cubre técnicas esenciales como ejercicios de respiración, meditación, gratitud, saboreo y mucho más. La clase participará en sesiones de meditación.

MOVIMIENTO Y SALUD

Una clase energizante diseñada para explorar el poderoso impacto del movimiento en la salud física y mental. Aprende estrategias básicas de ejercicio y ponlas en práctica con entrenamientos guiados en clase. También desarrollarás objetivos personalizados y ganarás confianza para mantenerte activo más allá del aula. ¡Ven listo para moverte, sudar y sentirte fuerte!

NUTRICIÓN FAMILIAR:

Clases en grupo que se reúnen una vez al mes.

Reunion en grupo con padres e hijos que aprenden sobre la división de responsabilidades, nutrición y aumento de la actividad física.