



# HORARIO DE CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN:</u> 10:30-11:45AM</li><li>• <u>ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN:</u> 5:00-6:15PM</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>PASOS HACIA EL BIENESTAR:</u> 5:00-6:30PM</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>MOVIMIENTO Y SALUD:</u> 10:30-11:45AM</li><li>• <u>MOVIMIENTO Y SALUD:</u> 5:00-6:15PM</li><li>• <u>NUTRICIÓN FAMILIAR:</u> SEGUNDO MIÉRCOLES DEL MES 5:30-7:00PM</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>PASOS HACIA EL BIENESTAR:</u> 11:30-1:00PM</li><li>• <u>NUTRICIÓN FAMILIAR:</u> SEGUNDO JUEVES DEL MES 5:30-7:00PM</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>MAMÁS SALUDABLES, FAMILIAS SALUDABLES:</u> 10:00-11:15AM</li></ul>

\*\*\*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

Creando un Plato Saludable

## 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.

## MAMÁS SALUDABLES, FAMILIAS SALUDABLES

Únete a una comunidad de mamás solidaria para compartir experiencias, brindarse apoyo mutuo y centrarse en la nutrición, la salud, el autocuidado y el bienestar. ¡Un espacio seguro y acogedor para conectar y recargar energías junto a mamás que recorren el mismo camino!