

GRATIS



Meditación guiada para reducir el estrés

Parte del Rodgers Family Meditation Program

Todos los martes
5:30 PM – 6:30 PM

(No habrá sesión el 29 de abril, 6 de mayo,
13 de mayo, 20 de mayo y 27 de mayo)



PARA REGISTRARSE Y MÁS
INFORMACIÓN:

livewell.inglewoodhealth.org

551-285-0800 (llamada/texto)

Escanee el código

Una clase semanal gratis en español.

Encuentre relajación para apoyar su salud mental y física. ¡Perfecto para principiantes!

DIRIGIDO POR: Mary Ann Fernandez,
instructora de yoga y meditación

UBICACIÓN:

En persona en

The Shirvan Family Live Well Center
59 West Palisade Ave, Englewood, NJ

Este programa GRATIS es ofrecido por el Graf Center for Integrative Medicine de Englewood Health, parte del Rodgers Family Meditation Program, y The Shirvan Family Live Well Center.

ENGLEWOOD HEALTH
SHIRVAN FAMILY LIVE WELL CENTER

Empowering individuals and families to make healthy choices
Empoderando a personas y familias para que tomen decisiones saludables

