

GRATIS

**Todos los
miercoles
4 PM – 5 PM**

Meditación guiada para reducir el estrés

Parte del Rodgers Family Meditation Program

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, Rodgers Family Meditation Program, y Shirvan Family Live Well Center.



**PARA REGISTRARSE Y MÁS
INFORMACIÓN:**

englewoodhealth.org/livewell

551-285-0800 (llamada/texto)

Escanee el código

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

