

Series del Taller de Reducción de Estrés

Clases gratuitas durante octubre y noviembre en las que aprenderá formas sencillas para manejar mejor el estrés en su vida

El Impacto del Estrés en el Cuerpo — Aprenda con la Dra. Blanca Caro sobre el efecto que produce el estrés en su cuerpo; los signos comunes del estrés y cómo reducir su impacto en su cuerpo. Esta sesión incluye una actividad para calmar su mente y relajar su cuerpo.

5:00pm-6:00pm el 10 de octubre (en español) y 12 de octubre (en inglés)

Introducción a Yoga en Tapete — La instructora de yoga, Thuy Nguyen, le enseñará posturas fáciles y ejercicios de respiración para ayudarle a relajar la mente y el cuerpo. Por favor use ropa suelta con la que se pueda mover y estirar.

5:30pm-6:15pm el 16 de octubre y el 6 de noviembre (en vietnamita)

Relajación Activa — La relajación es una forma en que la mente y el cuerpo sanan pero no todos sabemos cómo. Durante este taller con la Dra. Blanca Caro usted aprenderá sobre la relajación activa a través de ejercicios guiados que usted puede utilizar para relajarse durante el día.

5:00pm-6:00pm 17 de octubre (en español) y 24 de octubre (en inglés)

Introducción a Yoga en Silla — Lori Smith, instructora de yoga informada de trauma de “Well Within Yoga”, le enseñará posturas simples y ejercicios de respiración para ayudarle a que su cuerpo responda a la relajación.

5:30pm-6:15pm el 18 de octubre y el 1 de noviembre
(en inglés y en español)

Manejo del Estrés — En este taller dirigido por “New Mexico Asian Family” Center, usted aprenderá varias prácticas que le ayudarán a disminuir el impacto del estrés en su vida. Estas prácticas incluyen trabajos de respiración, meditación y ejercicios de estiramientos. No necesita tener experiencia previa, accesorios o equipo para participar.

5:00pm-6:00pm el 8 de noviembre (en vietnamita)

Introducción al Estado de Conciencia — Aprenda que es el estado de conciencia y cómo incluirlo en su agenda apretada. La clase, dirigida por la Dra. Blanca Caro, primero le enseñará sobre el estado de conciencia y luego aprenderá practicando con ejercicios guiados.

5:00pm-6:00pm el 7 de noviembre (en español) y el 14 de noviembre (en inglés)

Ubicación:

Clinica SE Heights de UNMH
8200 Central Ave SE 87108

¡Se dará refrigerio ligero!

En cada taller al que asista se agregará su nombre a una rifa— ¡Esto se llevará a cabo al finalizar la serie de talleres!

¡El espacio es limitado!

Inscribese con Emily
(505)272-5816

Hay disponibilidad de interpretación por teléfono