

Relajación y Respiración para el Cuerpo y la Mente

Presentadora: Jenny Morales

Usando nuestra mente, realizando algunos movimientos físicos junto con la respiración contribuye a una salud física y emocional de calidad y nos mantiene proactivos.



Actividad física enfocada en estiramiento, relajación, y movimientos de baja intensidad

Relajación muscular progresiva y relajación por imágenes guiadas



Por favor vestir ropa y zapatos confortables/cómodos.



Fecha: Viernes 23 de agosto, 2024



Hora: 5:30 - 7:30 PM

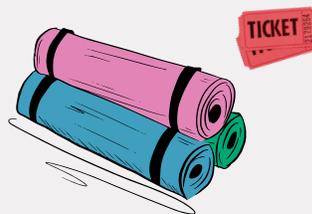


Lugar: 1415 Fruitvale Ave, Oakland, CA 94601

Cuidado de niños



Rifas



Cupo Limitado
(requerido registrarse)



- Para más información -

Llamar o enviar mensaje de texto: 510-755-6789

Correo: Bperez@laclinica.org