



# Grupo de Tambores Mensual

Con el apoyo de los ritmos del tambor y un espacio sagrado, aprenderemos a calmar la mente, suavizar las emociones y cultivar más bienestar en nuestras vidas cotidianas.

El tambor es una práctica ancestral utilizada en diversas culturas para la comunicación, la sanación y la conexión espiritual. A través de su ritmo, cultivamos la conciencia del momento presente, la liberación emocional y el arraigo.

¡Únete a nosotros en cualquiera de las próximas sesiones, que se realizarán **el cuarto miércoles de cada mes de 2:30 p.m. a 4:00 p.m.**, donde exploraremos juntos el tambor!

### Fechas:

- 26 de Febrero de 2025
- 26 de Marzo de 2025
- 23 de Abril de 2025
- 28 de Mayo de 2025
- 25 de Junio de 2025
- 23 de Julio de 2025

**Ubicación: 1415 Fruitvale Ave,  
Oakland, CA 94601**

**Para más información, llama,  
envía un mensaje de texto o  
correo electrónico a:  
ymadriz@laclinica.org  
(510) 507-4280**

