



ACTNOW



AHAM EDUCATION
Art of Happiness and Mindfulness
Academy of the Heart and Mind

Leveraging tech, mindfulness, and art for mental health and gender equity and peace

GIRLS WELL-BEING PROJECT

INQUIRE, EXPLORE, PRACTICE, REFLECT, SERVE
12-WEEK PROGRAM

"I can focus and concentrate better"

"Soft belly breathing helps me to calm down when I'm anxious"

"I feel less stress"

"I am learning I can control my own mind and emotions better"

"Shaking, dancing makes me feel free"

- **research**
- **storytelling**
- **attentional exercises**
- **visioning and goal setting**
- **reflective art**
- **mindful use of technology**
- **mindful communication**
- **nature and community care**
- **United Nations advocacy**
- **leadership**



ATTEND AN ORIENTATION:
APRIL 3, 10 AT 6-730PM EST
APRIL 5, 12 AT 10-1130AM EST

CLASS DATES AND TIMES
Saturdays
10:00 AM - 12:00pm EST
APRIL 26 - JULY 12, 2025
CHECK YOUR TIME ZONE

For more information go to www.ahameducation.org/girlswellbeingproject
or email us at info@ahameducation.org



ACT NOW



AHAM EDUCATION

Art of Happiness and Mindfulness
Academy of the Heart and Mind

Aplicando la tecnología, la atención plena y el arte para la salud mental, la equidad de género y la paz



PROYECTO DE BIENESTAR PARA NIÑAS

INDAGACION, EXPLORACION, PRACTICA, REFLEXION, SERVICIO
PROGRAMA DE 12 SEMANAS

“Tengo mejor enfoque y concentracion”

“La respiracion abdominal me ayuda con la ansiedad y a estar tranquila”

“Me siento menos estresada”

“Estoy aprendeiendo a manejar mejor mi mente y mis emociones”

“Bailar y mover mi cuerpo me hace sentir libre”



- **investigación**
- **narración de historias**
- **ejercicios de atención y enfoque**
- **visualización de objetivos**
- **arte reflexivo**
- **uso consciente de la tecnología**
- **comunicación consciente**
- **cuidado de la naturaleza y la comunidad**
- **advocacia en las Naciones Unidas**
- **liderazgo**

ASISTE A UNA ORIENTACION:

ABRIL 3, 10 AT 6-730PM EST

ABRIL 5, 12 AT 10-1130AM EST

HORARIO DE LAS CLASES

LOS SABADOS A LAS

10:00 AM - 12:00PM EST

ABRIL 26 - JULIO 12, 2025

VERIFIQUE EL HORARIO EN SU

AREA

Para mayores detalles visita www.ahameducation.org/girlswellbeingproject o
contáctanos a info@ahameducation.org