

APLICANDO LA TECNOLOGÍA, LA ATENCIÓN PLENA Y EL ARTE PARA LA SALUD MENTAL, LA EQUIDAD DE GÉNERO Y LA PAZ

PROYECTO DE BIENESTAR PARA LAS JOVENES

Autoindagacion, Exploracion, Practica, Reflexion, Servicio

Programa de 10 Semanas

“

tengo mejor enfoque y concentracion

La respiracion abdominal me ayuda con la ansiedad y a ser tranquila

siento menos estresada

estoy aprendiendo a manejar mejor mi mente y mis emociones

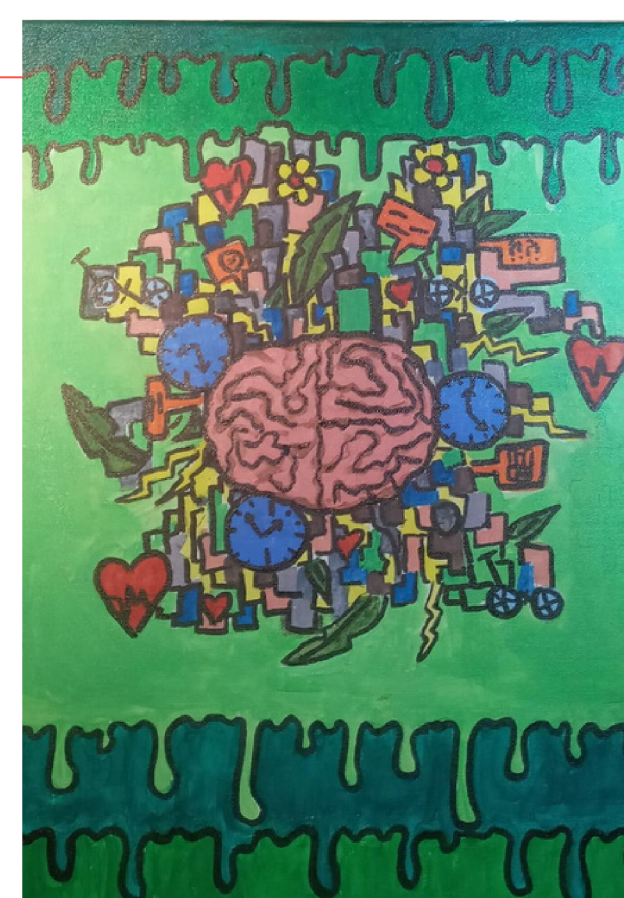
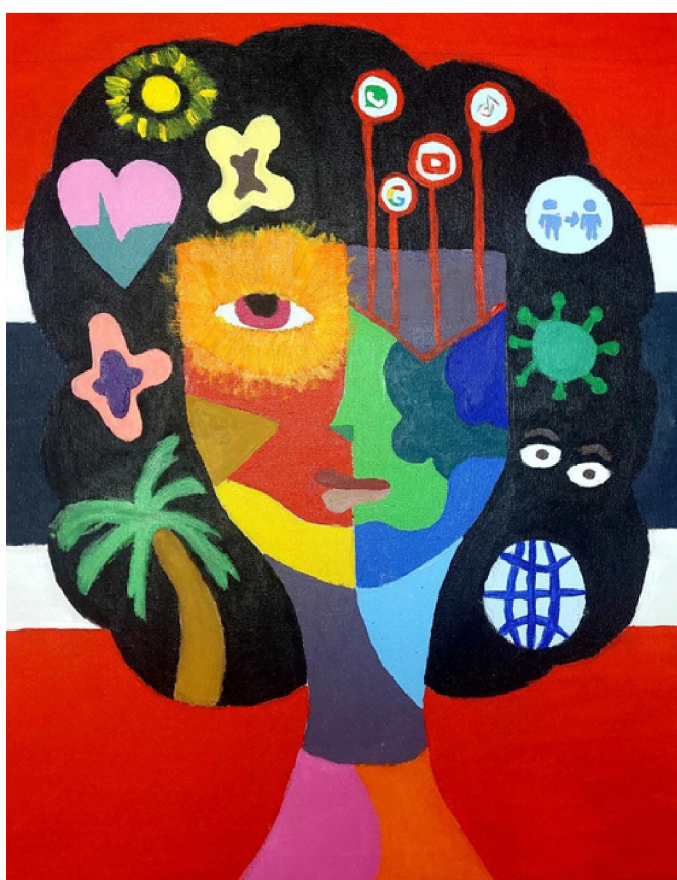
bailar y mover mi cuerpo me hace sentir libre ”



Orientacion (con padres) 1/31, 6:30-8:00 PM EST/ 5:30-7:00 PM Honduras

Clases los miercoles en la tarde, 6-8 PM EST/ 5-7 PM Honduras

2/7, 2/14, 2/21, 2/28, 3/6, 3/15, 3/22, 3/29, 4/5, 4/12



Aprende técnicas de autoindagacion, atención plena, imágenes y arte expresivo, movimientos y prácticas en la naturaleza, compasión y servicio a los demás... navega mejor el estrés, la ansiedad, el cansancio y los comportamientos no saludables... incrementa el enfoque, las habilidades para estudiar, el desempeño, y la felicidad.

Padres por favor llenar la aplicacion [AQUI!](#)

Registro para asistir a la Orientacion en Zoom

Contactar a los Instructores para mayores detalles.

