



ACT NOW



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"



Program highlights

- *research and storytelling*
- *mindful attention and focus*
- *visioning and goal setting*
- *healing art and movement*
- *mindful use of technology*
- *mindful communication skills*
- *nature and community care*
- *UN Sustainable Development Goals*
- *advocacy in UN International Day of the Girl and the Commission on the Status of Women*

CLASS DATES AND TIMES
SATURDAYS
10:00 AM - 12:00PM EST
SEPT 28 - DEC 14, 2024

CHECK YOUR TIME ZONE

JOIN ORIENTATION
ON SAT SEP 14

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"



Componentes del programa

- *Investigación y narración de historias*
- *Atención plena y enfoque*
- *Visualización y establecimiento de objetivos*
- *Arte y movimiento curativo*
- *Uso consciente de la tecnología*
- *Habilidades de comunicación consciente*
- *Cuidado de la naturaleza y la comunidad*
- *Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU*
- *Promoción en el Día Internacional de las Naciones Unidas de la Muchacha y la Comisión sobre la Condición Jurídica y Social de la Mujer*

**HORARIO DE LAS CLASES
LOS SABADOS A LAS
10:00 AM - 12:00PM EST
SEPT 28 - DEC 14, 2024**

VERIFIQUE EL HORARIO EN SU AREA

**ORIENTACION
EL SABADO 14 DE SEP**

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