



ACTÚA AHORA

HONDURAS Social



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 LAS JOVENES

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 aprendiendo a manejar mejor mi mente y mis emociones"

"Bailar y mover mi cuerpo me hace sentir libre"



ORIENTACION
SABADO 17 DE AGOSTO

Inquiry-based learning, mindfulness, imagery and expressive art, movement, nature-based practice, compassion and service to others... to better navigate stress, anxiety, fatigue, and unhealthy behaviors, improve focus, test-taking skills, performance and happiness!

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