

Cultura y Bienestar

Siguiendo el Viaje y Transformación de la Mariposa

Presentadora: Marcela Sabin



Ven y acompáñanos en una tarde de aprendizaje y sanación en comunidad. En este taller exploraremos la función del miedo como nuestro aliado y aprenderemos técnicas para poder aliviar los efectos del estrés y la ansiedad. La maestra y consejera Marcela estará compartiendo herramientas de curación como:

- Ejercicios corporales prácticos para hacer en familia
- Técnicas de liberación emocional
- Hierbas y plantas aliadas

Tendremos cuidado de niños y aperitivos para compartir.
¡Todo es gratis!

Lugar: La Clínica de la Raza—Cultura y Bienestar—
1415 Fruitvale Ave, Oakland, CA 94601

Día: Viernes 6 de Septiembre de 6:00 p.m a 8:00 p.m
Para más información llamar al:
(510) 535-8400 o (510) 535-8411

Cultura y Bienestar: A Project of La Clínica de La Raza in collaboration with La Familia Counseling Service Hayward and East Bay, and Tiburcio Vázquez Health Center, supported by Alameda County Behavioral Health Care Services, Mental Health Services Act (Prop 63).

Cultura y Bienestar, La Clínica de La Raza
1415 Fruitvale Avenue, Oakland, CA 94601 Phone: 510.535-8400
Email: Culturaybienestar@laclinica.org / website: www.culturaybienestar.org