

CLASES GRATUITA DE BIENESTAR

<https://smchealth.doxy.me/ibh>

Febrero

Relajación y respiración
martes 13
10-11:30am

Enfrentando preocupaciones y miedo
lunes 26
2:30-4pm

Marzo

Cómo mejorar la organización
jueves 21
9:30-11am

Abril

Manejo del estrés
martes 16
3-4:30pm

Salud femenina
martes 23
10-11:30am

Mayo

Manejo de su estado de ánimo
miércoles 8
10-11:30am

Viviendo bien con dolor crónico
lunes 20
3-4:30pm

Para ver el programa actualizado y más recursos, por favor escanee:



*¡Visite nuestro sitio web para ver la clase **Dormir mejor** en cualquier momento!
(escanear código QR)*

Todas las reuniones se realizarán en línea, utilizando video
Utilice este enlace: <https://smchealth.doxy.me/ibh>
Todas las reuniones se ofrecen en inglés con interpretación en español
Hable con su médico para inscribirse o llame al 650-573-2760