

## CLASES **GRATUITA** DE BIENESTAR OTOÑO DE 2023

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

Octubre	Noviembre			
<p><b>Manejo del estrés</b>  <i>Miércoles 10</i>  <b>1:30-3pm</b></p>	<p><b>Comer sano durante el feriado</b>  <i>Miércoles 8</i>  <b>10:30am-12pm</b></p>	<p><b>Enfrentando preocupaciones y miedo</b>  <i>Lunes 13</i>  <b>10-11:30am</b></p>	<p><b>Relajación y respiración</b>  <i>Jueves 30</i>  <b>10-11:30am</b></p>	
Diciembre	Enero		<p><i>¡Visite nuestro sitio web para ver la clase <b>Dormir mejor</b> en cualquier momento! (escanear abajo)</i></p>	
<p><b>Superar la procrastinación</b>  <i>Martes 12</i>  <b>9-10:30am</b></p>	<p><b>Manejo del estrés</b>  <i>Miércoles 10</i>  <b>2:30-4pm</b></p>	<p><b>Manejo de su estado de ánimo</b>  <i>Martes 23</i>  <b>1:30-3pm</b></p>		

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



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