

CLASES GRATUITA DE BIENESTAR OTOÑO DE 2023

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

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