

CLASES DE BIENESTAR 2020

<p>Manejo de su Estado de Ánimo Descubra cómo cambiar sus pensamientos y acciones para mejorar cómo se siente</p>	<p>Relajación y Respiración Aprenda técnicas para estar en el momento presente y relajarse</p>	<p>Enfrentando Preocupaciones y Miedo Obtenga herramientas para reducir la ansiedad y preocupación</p>						
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="86 435 388 591"> <p>Enero 7 <i>Martes</i> 8:30-10am</p> </td> <td data-bbox="392 435 695 591"> <p>Febrero 5 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm</p> </td> </tr> </table>	<p>Enero 7 <i>Martes</i> 8:30-10am</p>	<p>Febrero 5 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="743 435 1050 591"> <p>Enero 28 <i>Martes</i> 8:30-9:30am</p> </td> <td data-bbox="1054 435 1352 591"> <p>Febrero 27 <i>Jueves</i> 10-11am</p> </td> </tr> </table>	<p>Enero 28 <i>Martes</i> 8:30-9:30am</p>	<p>Febrero 27 <i>Jueves</i> 10-11am</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1404 435 1711 591"> <p>Enero 15 <i>Miércoles</i> 11am-12:30pm</p> </td> <td data-bbox="1715 435 2013 591"> <p>Febrero 18 <i>Martes</i> 8:30-10am</p> </td> </tr> </table>	<p>Enero 15 <i>Miércoles</i> 11am-12:30pm</p>	<p>Febrero 18 <i>Martes</i> 8:30-10am</p>
<p>Enero 7 <i>Martes</i> 8:30-10am</p>	<p>Febrero 5 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm</p>							
<p>Enero 28 <i>Martes</i> 8:30-9:30am</p>	<p>Febrero 27 <i>Jueves</i> 10-11am</p>							
<p>Enero 15 <i>Miércoles</i> 11am-12:30pm</p>	<p>Febrero 18 <i>Martes</i> 8:30-10am</p>							
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="86 594 388 750"> <p>Marzo 2 <i>Lunes</i> 9:30-11am</p> </td> <td data-bbox="392 594 695 750"> <p>Abril 9 <i>Jueves</i> 12:30-2pm</p> </td> </tr> </table>	<p>Marzo 2 <i>Lunes</i> 9:30-11am</p>	<p>Abril 9 <i>Jueves</i> 12:30-2pm</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="743 594 1050 750"> <p>Marzo 25 <i>Miércoles</i> 1:30-2:30pm</p> </td> <td data-bbox="1054 594 1352 750"> <p>Abril 28 <i>Martes</i> 9-10am</p> </td> </tr> </table>	<p>Marzo 25 <i>Miércoles</i> 1:30-2:30pm</p>	<p>Abril 28 <i>Martes</i> 9-10am</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1404 594 1711 750"> <p>Marzo 19 <i>Jueves</i> 1-2:30pm</p> </td> <td data-bbox="1715 594 2013 750"> <p>Abril 20 <i>Lunes</i> 11:30am-1pm</p> </td> </tr> </table>	<p>Marzo 19 <i>Jueves</i> 1-2:30pm</p>	<p>Abril 20 <i>Lunes</i> 11:30am-1pm</p>
<p>Marzo 2 <i>Lunes</i> 9:30-11am</p>	<p>Abril 9 <i>Jueves</i> 12:30-2pm</p>							
<p>Marzo 25 <i>Miércoles</i> 1:30-2:30pm</p>	<p>Abril 28 <i>Martes</i> 9-10am</p>							
<p>Marzo 19 <i>Jueves</i> 1-2:30pm</p>	<p>Abril 20 <i>Lunes</i> 11:30am-1pm</p>							
<p>Manejo del Estrés Comprenda los orígenes del estrés y cómo lidiar con los problemas diarios</p>	<p>Dormir Mejor Duerma mejor cambiando su horario, hábitos y ambiente</p>	<p>“Tai Chi” Movimientos Lentos Haga movimientos coordinados lentos centrados en la mente y el cuerpo</p>						
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="86 951 388 1107"> <p>Enero 23 <i>Jueves</i> 9-10:30am</p> </td> <td data-bbox="392 951 695 1107"> <p>Febrero 10 <i>Lunes</i> 2-3:30pm</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="86 1110 695 1260"> <p>Abril 15 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm</p> </td> </tr> </table>	<p>Enero 23 <i>Jueves</i> 9-10:30am</p>	<p>Febrero 10 <i>Lunes</i> 2-3:30pm</p>	<p>Abril 15 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm</p>		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="743 951 1050 1260"> <p>Enero 22 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm</p> </td> <td data-bbox="1054 951 1352 1260"> <p>Marzo 10 <i>Martes</i> 3-4:30pm</p> </td> </tr> </table>	<p>Enero 22 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm</p>	<p>Marzo 10 <i>Martes</i> 3-4:30pm</p>	<p>Todos los martes 3:30-4pm <i>Sala de educación #1 piso 2</i></p>
<p>Enero 23 <i>Jueves</i> 9-10:30am</p>	<p>Febrero 10 <i>Lunes</i> 2-3:30pm</p>							
<p>Abril 15 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm</p>								
<p>Enero 22 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm</p>	<p>Marzo 10 <i>Martes</i> 3-4:30pm</p>							

Para todos pacientes del Centro Médico de San Mateo y Clínicas

Todas clases (menos Tai Chi) se dan en la SALA CONFERENCIAS PISO 2 en el Centro Médico de San Mateo

¡No se requiere cita!

Bebidas y bocadillos serán servidos

Con traducción en español

Para más información, llamar al (650) 573-2760