

CLASES DE BIENESTAR 2019

Manejo de su Estado de Ánimo

Descubra cómo cambiar sus pensamientos y acciones para mejorar cómo se siente

Abril 1

Lunes

3-4:30pm

Mayo 7

Martes

11-12:30pm

Junio 5

Miércoles

4:30-6pm

Julio 1

Lunes

9-10:30am

Manejo del Estrés

Comprenda los orígenes del estrés y cómo lidiar con los problemas diarios

Abril 25

Jueves

8:30-10am

Mayo 28

Martes

10:30-12pm

Junio 24

Lunes

2:30-4pm

Julio 23

Martes

11:30-1pm

Enfrentando Preocupaciones y Miedo

Obtenga herramientas para reducir la ansiedad y preocupación

Abril 16

Martes

9-10:30am

Mayo 22

Miércoles

2-3:30pm

Junio 20

Jueves

9-10:30am

Julio 15

Lunes

3-4:30pm

Relajación y Respiración

Aprenda técnicas para estar en el momento presente y relajarse

Abril 29

Lunes

1-2pm

Mayo 23

Jueves

9:30-10:30am

Junio 26

Miércoles

11-12pm

Julio 29

Lunes

5-6pm

Dormir Mejor

Duerma mejor cambiando su horario, hábitos y ambiente

Abril 11

Jueves

1-2:30pm

Mayo 13

Lunes

3-4:30pm

Junio 11

Martes

11-12:30pm

Julio 11

Jueves

1-2:30pm

Manejo del Dolor Crónico

Descubra estrategias y herramientas para vivir mejor con dolor crónico

Abril 24

Miércoles

11-12:30pm

Mayo 9

Jueves

2-3:30pm

Junio 10

Lunes

9:30-11am

Julio 17

Miércoles

4:30-6pm

“Tai Chi” Movimientos Lentos

Haga movimientos coordinados lentos centrados en la mente y el cuerpo

Todos los martes 3:30-4pm

Sala de educación #2 piso 2

Soporte al Cuidar

Desarrolle herramientas para reducir el estrés mientras cuida a los demás

Junio 6

Jueves 1:30-3pm

Salud de la Mujer

Aprenda cómo sus emociones, mente y cuerpo cambian en la menopausia

Julio 25

Jueves 11-12:30pm

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!

Con traducción en español

Bebidas y bocadillos serán servidos

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