

CLASES DE BIENESTAR 2019

Manejo de su Estado de Ánimo
Descubra cómo cambiar sus pensamientos y acciones para mejorar cómo se siente

Julio 1 <i>Lunes</i> 9-10:30am	Agosto 8 <i>Jueves</i> 1-2:30pm
Septiembre 3 <i>Martes</i> 8:30-10am	Octubre 2 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm

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

Julio 23 <i>Martes</i> 11:30-1pm	Agosto 14 <i>Miércoles</i> 3:30-5pm
Septiembre 19 <i>Jueves</i> 11:30-1pm	Octubre 21 <i>Lunes</i> 9-10:30am

Enfrentando Preocupaciones y Miedo
Obtenga herramientas para reducir la ansiedad y preocupación

Julio 15 <i>Lunes</i> 3-4:30pm	Agosto 20 <i>Martes</i> 10:30-12pm
Septiembre 11 <i>Miércoles</i> 2-3:30pm	Octubre 10 <i>Jueves</i> 12:30-2pm

Relajación y Respiración
Aprenda técnicas para estar en el momento presente y relajarse

Julio 29 <i>Lunes</i> 5-6pm	Agosto 27 <i>Martes</i> 9-10pm
Septiembre 23 <i>Lunes</i> 3:30-4:30pm	Octubre 24 <i>Jueves</i> 10-11am

Dormir Mejor
Duerma mejor cambiando su horario, hábitos y ambiente

Julio 11 <i>Jueves</i> 1-2:30pm	Agosto 5 <i>Lunes</i> 9:30-11am
Septiembre 25 <i>Miércoles</i> 1:30-3pm	Octubre 29 <i>Martes</i> 3-4:30pm

“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

Vivir Feliz en una Nueva Cultura
Aprenda técnicas para adaptarse y vivir mejor en una nueva cultura

Agosto 19
Lunes 1-2:30pm

Viviendo Bien con Dolor Crónico
Descubra estrategias y herramientas para vivir mejor con dolor crónico

Octubre 16
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