

TE INVITAMOS
A UNIRTE A NOSOTRAS Y

HAZ QUE TUS RESOLUCIONES SE HAGAN!

3 MARTES | 5:30 - 7:30PM
4, 11, Y 18 DE FEBRERO

Grace Community Presbyterian Church
1090 N. Davis Street, Weed

CO-FACILITADO POR

Monica Quintero & Carla Charraga

Early Childhood Educator
Home Visitor, Shasta Head Start
English/Spanish Translator

Early Childhood Educator
Executive Director, SDV&CC
English/Spanish Translator

Lograr sus nuevos propósitos puede ser complicado y abrumador; Cada año tenemos 365 páginas en blanco para llenar con oportunidades para ser la mejor versión de nosotros mismos. En la primera clase, aprenderás cómo sacar tiempo para ti aplicando mindfulness y aprenderás consejos sobre cómo alcanzar tus objetivos y no rendirte en el proceso. En la segunda clase, aprenderá cómo salir y convertirse en el escritor de su propia vida mediante el uso de estrategias de meditación y autocuidado. En la última sesión, crearás tu tablero de visión, visualizando tus sueños, metas y visiones para un nuevo año, un nuevo capítulo, una nueva historia y ¡un nuevo yo mejor!

Regístrate aquí
o llame al
530.918.7222
para registrarse
por teléfono.

Sin coste para los participantes.
Una cena familiar y cuidado de niños.
están incluidos.

