

# Bienestar, Mindfulness y Autocuidado

Disfruta de té, golosinas y herramientas. por vivir tu mejor vida.

Únase a nosotros para una mañana de conectarse con otros padres mientras aprenda consejos para priorizar el cuidado personal, la salud y el bienestar en la temporada ocupada de la crianza de los hijos.

**miércoles 8 de noviembre**  
**10-11 am**

**Greenhouse Coffee Company**  
1064 East Grand Ave. AG

Esta clase estará dirigida por Wendy Purviance, entrenadora de salud en medicina funcional certificada por la junta nacional. Wendy es propietaria de Whole Living with Wendy Purviance y ha ayudado a innumerables familias a recuperar su salud y bienestar para vivir sus mejores vidas.

**Para registrarse:**

<https://wellness-mindfulness.eventbrite.com>

**Clase  
Gratis**

¿Preguntas?

Por favor envíe un correo electrónico:

megan.scyc@gmail.com

*Patrocinado generosamente por:*

*la clase  
será  
en inglés*

