

Mindfulness

Para todos los Padres/Cuidadores de Balsz

Mindfulness nos ayuda a centrar nuestra atención con apertura y curiosidad. Mindfulness reduce el estrés y mejora el bienestar

Esta primavera: aprenda de Mindfulness y conviértase en un líder
Mayo a Junio

(Las clases se reúnen una vez a la semana durante 6 semanas, clases de 2 horas con la opción Zoom)

Próximo otoño: aprenda de Mindfulness con otros padres/cuidadores
Septiembre a octubre

(Las clases se reúnen una vez a la semana durante 6 semanas, clases de 2 horas con la opción Zoom)

Reduzca el estrés y reciba tarjetas de regalo



Se entregarán tarjetas de regalo a todos los padres que asistan a las clases y participen en encuestas o entrevistas.

Refrescos y cuidado de niños proporcionados para las clases.

¿Tienes dudas o quieres inscribirte?

Contacto: Natalie Gruber, estudiante de doctorado de ASU y facilitadora de mindfulness capacitada en UCLA natalie.gruber@asu.edu