

CLASES DE BIENESTAR

Tema	Fechas Disponibles en el Centro Médico de San Mateo *			
Manejo de su Estado de Ánimo Descubra cómo cambiar sus pensamientos y comportamientos para mejorar cómo se siente	Martes julio 31 9-10:30am	Jueves agosto 23 4-5:30pm	Martes septiembre 25 9-10:30am	Jueves octubre 18 4-5:30pm
Manejo del Estrés Comprenda los orígenes del estrés y cómo lidiar mejor con los problemas del día a día	Jueves julio 12 4-5:30pm	Martes agosto 14 9-10:30am	Jueves septiembre 6 4-5:30pm	Martes octubre 9 9-10:30am
Enfrentando Preocupaciones y Miedo Obtenga herramientas y orientación sobre cómo reducir la ansiedad y preocupación por el futuro	Martes julio 17 9-10:30am	Jueves agosto 9 4-5:30pm	Martes septiembre 11 9-10:30am	Jueves octubre 4 4-5:30pm
Dormir Mejor Aprenda a dormir mejor cambiando su horario, hábitos y espacio	Martes agosto 28 9-10:30am		Martes octubre 23 9-10:30am	
Relajación y Atención Plena Aprenda técnicas para estar en el momento presente, relajarse y desconectarse del sufrimiento	Todos los jueves 9-10am Sala Conferencias Piso 2			
“Tai Chi” Movimientos Lentos Haga movimientos coordinados lentos y precisos centrados en la conexión entre la mente y el cuerpo	Todos los martes 3:30-4pm Garden Room (Piso Sótano)			

Para todos pacientes del Centro Médico de San Mateo y Clínicas

* Todas clases (menos Tai Chi) se dan en la SALA CONFERENCIAS PISO 2

¡No se requiere cita!

Bebidas y bocadillos serán servidos

Con traducción en español

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