

Creating Calm

You are worthy of feeling CALM today!

If you have been struggling with the effects of stress on your physical and emotional health, this group can help teach you natural ways to create calm in your life such as meditation, Qi Gong, and understanding the mind-body connection.



Come learn natural ways to create calm in your day to day life!

WHERE:

10 N San Pedro Rd
Suite 1018 – 1st floor Conference Room
San Rafael, CA 94903
Or via Zoom (link below)

WHEN:

2nd and 4th Friday of the month
Beginning July 22, 2022 at 5PM

IHSS Providers only.

Registration link: <https://forms.gle/f94mBww18CwQR8kR8>

For your safety and the safety of others, masks are required.

Zoom link: https://us02web.zoom.us/j/81939521553?pwd=4E1k4KvuYkubKF_h5UHdSP7FcmXxES.1

Con Calma

Grupo en Español



¡Ud es digno(a) de sentir CALMA hoy!

Si ha estado luchando con los efectos de estrés en la salud física y emocional, este grupo puede ayudarle enseñándole formas naturales como la meditación, el Qi Gong, y entender la conexión mente-cuerpo para enfrentar sus retos actuales.



¡Venga y aprenda formas naturales de sentirse más tranquilo(a) en su rutina de día a día!

DÓNDE:

10 N San Pedro Rd
Suite 1018 – sala de conferencias 1er piso
San Rafael, CA 94903

O a través de zoom (enlace debajo)

CUANDO:

Primer y Tercer Viernes de cada mes, empezando el
15 de Julio, 2022 a las 5PM

Solo proveedores de IHSS.

Enlace de Registro: <https://forms.gle/f94mBww18CwQR8kR8>

Para su seguridad y la seguridad de los demás, se requiere el uso de máscaras.

Enlace de Zoom: https://us02web.zoom.us/j/81939521553?pwd=4E1k4KvuYkubKF_h5UHdSP7FcmXxES.1