

MIÉRCOLES DE BIENESTAR

CLASE VIRTUAL DE YOGA

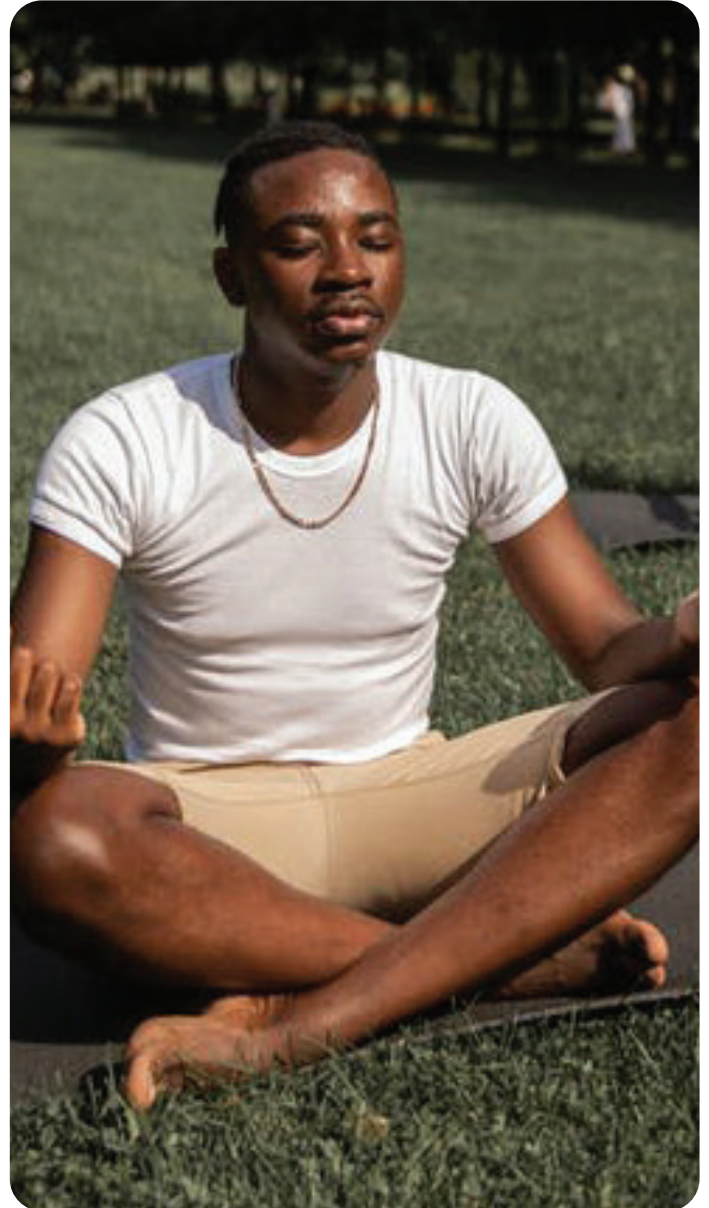
5:30 – 6 p.m., Miércoles

¿Está buscando mantenerse con su resolución del año nuevo, pero necesita la motivación? Únase a nuestras clases de yoga de miércoles de bienestar. El yoga es una práctica antigua de India que incluye movimientos corporales naturales, respiración consciente, concentración y conexión con nosotros mismos, entre nosotros y con la naturaleza. El objetivo es dejar que la sabiduría de tu cuerpo te guíe hacia un estado de equilibrio y armonía. Todo lo que necesitas es un poco de espacio para moverse y ropa cómoda. Las clases están a cargo de Josie Duraso, quien ha enseñado yoga por 6 años. Comenzó su trabajo como educadora de secundaria enseñando ciencias junto con yoga. Le apasiona el bienestar, la construcción de una comunidad, la naturaleza y ser una estudiante para siempre.

Todos los eventos de los miércoles de bienestar de SD Nights son gratuitos para jóvenes de 10 a 18 años.

Esta clase es gratis pero los espacios son limitados. Regístrese con anticipación.

Info/RSVP a Carl McCullough
al 619-961-0159 o
carl.mccullough@sdcounty.ca.gov.



SD Nights - abreviatura de San Diego / Safe Destination Nights (Destinos Seguros), es un programa GRATIS desarrollado por el Departamento de Parques y Recreación del Condado de San Diego diseñado para ofrecerle a los adolescentes, de 10 a 18 años, lugares seguros para recrearse después de la escuela y durante las horas críticas.