

Conociendo Tu Cuerpo

8 clases— Grupo de yoga sensible al trauma

Participantes aprenderán cómo:

- Escuchar su cuerpo
- Tomar mejores decisiones basadas en las señales de su cuerpo
- Desarrollar técnicas para concentrarse en el momento presente
- (Re) – Establecer conexiones con sí mismos y otras personas

For more information:
303-860-0660 (English)
303-718-8289 (Spanish)
admin@traumahealth.org

The Center For
Trauma &
Resilience