



Befriending the Body Yoga

- Escucha tu cuerpo
- Toma buenas decisiones
- Desarrolla técnicas para enfocarte
- (Re) Establece la conexión contigo misma/o y con otras personas

Para mas información:
www.traumahealth.org
303-860-0660

4 clases por \$25

The Center For
Trauma &
Resilience

The Center For
Trauma &
Resilience

P.O. Box 18975, Denver, CO 80218

PLEASE
PLACE
STAMP
HERE

Cada serie de clases es facilitada por un instructor de yoga certificado y un consejero. Ofrecemos posturas fáciles combinadas con respiración y técnicas de relajación. Las clases están disponibles en español, inglés y otros idiomas.