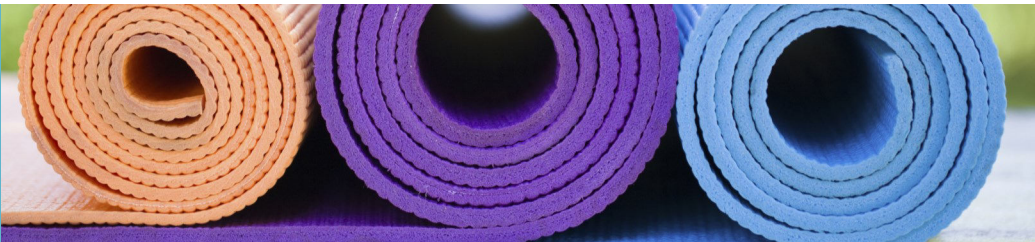


Befriending the Body™ Yoga

- Listen to your body
- Make healthy choices
- Develop centering techniques
- (Re)-Establish a connection with self and others

For more information:
admin@traumahealth.org
www.traumahealth.org
303-860-0660

The Center For
Trauma &
Resilience



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:
admin@traumahealth.org
www.traumahealth.org
303-860-0660

The Center For
Trauma &
Resilience