

# Programa de Salud Holística



**Yoga para Todos Niveles**  
Sábado @ 10:30am  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)**  
Primer Jueves de cada mes @ 10-11:30am  
George Morales Dove Springs Recreation  
Center



**Yoga en Familia**  
Primer Sábado de cada mes @ 12pm  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Clases de Percusión**  
Segundo Domingo de cada mes @ 1pm  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Yoga en Silla**  
Tercer Miércoles de cada mes @ 11am  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center



**Yoga en Silla**  
Tercer Viernes de cada mes @ 10:30am  
Yarbrough Library



**Gentle Flow Yoga (8+)**  
Tercer Sábado de cada mes @ 10:30am  
Windsor Park Library



**Yoga en Silla**  
Cuarto Lunes de cada mes @ 11am  
Willie Mae Kirk Library



**Aprende a Remar (18+)**  
Cuarto Jueves de cada mes  
6-7:30pm  
Austin Rowing Club



**Clases de Natación para Principiantes (5+)**  
Sábados @ 11-11:50pm  
6 de abril- 25 de mayo  
Bartholomew Municipal Pool



## ¡GRATIS!

\*\*Todas las clases son bilingües  
- inglés y español\*\*

Calendario Digital



**Clases de Natación para Principiantes (5+)**  
Martes y Jueves @ 6:15-7:15pm  
16 de abril- 9 de mayo  
Big Stacy Neighborhood Pool



**Libertad Financiera**  
Miércoles, 24 de abril @ 6-7:30pm  
Little Walnut Creek Library



**Conversación Comunitaria: para Jovenes**  
Sabado, 27 de abril @ 12-3:30pm  
Central Library



**Caminata y/o Día de Jardín**  
Domingo, 28 de abril - 8:30am/10:30am  
Violet Crown Trailhead  
Sunset Valley Community Garden



**Cine de Oro**  
Martes, 30 de abril @ 9-12pm  
Conley-Guerrero Senior Center



**Clase de Defensa Personal para Mujeres (18+)**  
Sabado, 4 de mayo @ 3-4:30pm  
Austin Women's Boxing Club



**Presentación de la Película:  
"Road to Leadville 100: Si Se Puede"**  
Domingo, 5 de Mayo @ 2-5pm  
Dougherty Arts Center



**Exposición Comunitaria: La Mujer -  
La Energía Diosa Dentro**  
Viernes, 10 de Mayo -Aplicación Debida



**Demo de Cocina: Picnic de Verano (15+)**  
Miércoles, 15 de mayo @ 6-7:30pm  
Central Library - Demo Area/Kitchen



**Taller Financiero para Pequeñas Empresas**  
Miércoles, 22 de mayo @ 6-7:30pm  
Little Walnut Creek Library



**La Propiedad de Vivienda**  
Miércoles, 12 de junio @ 6-7:30pm  
Little Walnut Creek Library



**Cine de Oro**  
Martes, 25 de junio @ 9-12pm  
Conley-Guerrero Senior Center



### Yoga para Todos Niveles/ Yoga y Sonido:

Cuerpo, mente y alma se alinearán a medida que nos movemos con intención a través de movimientos suaves guiados por la respiración. Incorporaremos meditación y sonido para regular el sistema nervioso.

### Taller Abierto Pintura/Dibujo (15+):

Clases de arte para todos los niveles. Incluye la exploración de técnicas diferentes. ¡Todos los materiales proporcionados! Se requiere pre-registro.

### Yoga en Familia:

Un espacio para que niños y adultos practiquen

### Clases de Percusión:

Aprende a tocar el tambor influenciado por África Occidental, Estilos afrolatino y contemporáneo. La clase comienza con un calentamiento del movimiento, luego usar tambores, campanas y maracas para aprender ritmos básicos y tocar en grupo. Tambores proporcionados - siéntase libre de traer su propio

### Yoga en Silla:

Una forma suave de yoga que se puede hacer sentado en una silla. Estas modificaciones hacen que el yoga sea accesible para la gente con diferentes capacidades físicas o para otros que encuentran las clases de yoga difíciles.

### Gentle Flow Yoga (8+):

Cuerpo, mente y alma se alinearán a medida que nos movemos con intención a través de movimientos suaves guiados por la respiración. Incorporaremos la meditación para regular el sistema nervioso.

### Aprende a Remar (18+):

Acompáñanos en Lady Bird Lake para iniciarse en el remo de barrido (con un solo remo) en una barcaza de entrenamiento. Aprenda los conceptos básicos de la remada, a mantenerse seguro en el agua y a manejar el equipo de remo. Será una experiencia divertida y animada para principiantes.

Se requiere pre-registro.

### Clases de Natación para Principiantes (5-17):

Los estudiantes aprenderán a sentirse cómodos en el agua y habilidades acuáticas básicas para desarrollar actitudes positivas y prácticas seguras dentro y alrededor del agua. Dos clases concurrentes separadas disponibles para adultos y jóvenes (5-17). Se requiere pre-registro.

### Libertad Financiera:

Tome las riendas de su futuro financiero reduciendo deudas como tarjetas de crédito y facturas. Facilitado por Business Community Lenders of Texas. Se requiere pre-registro.

\*2 horas de estacionamiento en garaje GRATUITO

en Central Library\*



Físico



Social



Ambiental



Financiero



Emma S. Barrientos  
Mexican American  
Cultural Center

El Programa de Salud Holística atiende las necesidades de la persona en su totalidad mientras permanece enraizado en nuestras identidades culturales latinas/mexicoamericanas.

La verdadera salud es una combinación de aspectos físicos, sociales, ambientales, financieros, intelectuales, emocionales/mentales, ocupacionales y espirituales y, al igual que la diversidad de nuestra gente, merece ser nutrido y cultivado para enriquecer las vidas individuales y elevar a nuestra comunidad.

Austin Rowing Club  
74 Trinity St  
(512) 831-4922

Austin Women's Boxing Club  
2919 Menchaca Rd #210,  
(512) 905-0109

Big Stacy Neighborhood Pool  
700 E Live Oak St, Austin  
(512) 445-0304

Central Library  
710 W Cesar Chavez St  
(512) 974-7400

Conley-Guerrero Recreation Center  
808 Nile St, Austin  
(512) 978-2660

Daugherty Arts Center  
1110 Barton Springs Rd  
(512) 974-4000

George Morales Dove Springs Recreation Center  
5801 Ainez Dr  
(512) 974-3840

Little Walnut Creek Library  
835 W Rundberg Ln  
(512) 974-9860

Sunset Valley Community Garden  
1160 Lone Oak Trail, Sunset Valley

Willie Mae Kirk Library  
3101 Oak Springs Dr  
(512) 974-9920

Windsor Park Branch Library  
5833 Westminster Dr  
(512) 974-9840

Yarborough Library  
2200 Hancock Dr, Austin  
(512) 974-8820

La Ciudad de Austin se compromete a cumplir lo establecido en la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). A solicitud de los interesados, se proveerán modificaciones razonables y acceso equitativo a las comunicaciones. Para obtener ayuda, por favor llame al (512) 974-3772 o al número de Relay Texas, 7-1-1.

### Community Conversation on Identity for Teens:

Se invita a todos los adolescentes a hablar sobre sus identidades, la exploración de la identidad, la expresión y las emociones asociadas con la identidad a través de la conversación y una actividad práctica. Se requiere pre-registro.

### Caminata y/o Día de Jardín:

Unase a nosotros para una caminata de nivel intermedio de 1,5 horas con senderos irregulares, rocosos y un poco de inclinación. Vístase cómodamente para el clima y traiga una botella de agua. Después, nos encontraremos 2 millas por la carretera en el Jardín de Curación ESB-MACC, donde cultivamos hierbas, frutas y verduras. Los voluntarios trabajan de manera práctica manteniendo el jardín. Pre-inscripción requerida por mier, 24 de abril.

**Cine de Oro:** Acompaña nos para la presentación de cine clásico mexicano. Se servirá el almuerzo.

### Clase de Defensa Personal para Mujeres (18+):

En un entorno práctico, practicaremos el uso de técnicas de artes marciales mixtas de Karate, Jiu Jitsu y más. Obtendrá una comprensión básica de cómo defenderse usando su cuerpo y herramientas como un bastón, gas pimienta y una linterna táctica. Se requiere pre-registro.

### Demo de Cocina: Picnic de Verano (15+):

Aprende a hacer deliciosos y nutritivos bocadillos de verano, perfectos para tu picnic de verano o potluck, utilizando los productos que se encuentran en la tienda de comestibles local. ¡Las degustaciones están incluidas! Se requiere pre-registro antes de 10 de mayo.

### Exposición Comunitaria: La Mujer -La Energía Diosa Dentro

Invitamos a todos los artistas visuales del área de Austin (profesionales o principiantes) a enviar fotografías claras de su obra de arte en 2D para la exhibición comunitaria antes del viernes, 10 de mayo. La obra de arte puede tener un máximo de 24"x24" pulgadas. Aplicación disponible en el sitio web de ESB-MACC.

### Taller Financiero para Pequeñas Empresas:

Los empresarios aprenderán los tres documentos financieros más importantes: balances, cuentas de pérdidas y ganancias e informes de tesorería. Al final, podrás a preparar o trabajar con un profesional para preparar estos documentos. Facilitado por Business Community Lenders of Texas. Se requiere pre-registro.

### Presentación de la Película "Road to Leadville 100: Si Se Puede"

Leadville 100 es uno de los ultramaratonos más difíciles del mundo debido a su gran elevación y terreno fosco. Esta película trata sobre el viaje de Daniel Flores, que busca lo que parece imposible y es capaz de seguir adelante y hacerlo realidad. La proyección irá seguida de un plática bilingüe (español/inglés) con Daniel Flores y el director de la película, Ramón Morales.

### ¿Preguntas o Comentarios?

Contacta Lorie Martinez a  
[maccwellness@autintexas.gov](mailto:maccwellness@autintexas.gov)  
[autintexas.gov/esbmacc](http://autintexas.gov/esbmacc)



Intelectual



Emocional/  
Mental



Ocupacional



Espiritual