

Holistic Wellness Program



All-Levels Yoga

Saturdays @ 10:30-11:30am
No classes Dec. 21, 28, Jan. 4
Southeast Library

Chair Yoga

3rd Friday of each month @ 10:30am
Yarborough Library

Chair Yoga

3rd Wednesday of each month
starting January @ 10am
Dove Springs Recreation Center

2nd Annual Tamalada

Saturday, December 7 @ 1:30-5pm
Conley-Guerrero Senior Activity Center

Healing Garden Workday

Sunday, December 8 @ 9-11am
Sunset Valley Community Garden

Volunteer Club: Gift Sorting (16+)

Thursday, December 12 @ 1:30-4:30pm
Salvation Army Angel Tree Warehouse

Women's Circle (16+)

Sunday, Dec 15 & Jan 12 @ 3:30-5pm
The Center for Arts + Healing

Taller Abierto: Painting/Drawing Workshop (18+)

Tuesdays, January 14, 21, 28 @ 9-11am
Dove Springs Recreation Center

Slow Flow + Sound Healing

4th Saturdays of each month starting
Jan. 25 @ 1:30-2:30pm
My Vinyasa Practice- Highland Studio

Voice/Guitar/Songwriting Lessons: Beginner/Intermediate (15+)

Mondays, starting Jan. 27 @ 4-5pm
Windsor Park Library

Guitar Lessons (15+)

Tuesdays, starting January 28
George Washington Carver Museum

- Beginner 1:45-2:15pm
- Intermediate 2:45-3:30pm

The Holistic Wellness Program attends to the needs of the total person while remaining rooted in our Latino/Mexican American cultural identities. True wellness is a combination of Physical, Social, Environmental, Financial, Intellectual, Emotional/Mental, Occupational, and Spiritual aspects and, like the diversity of our people, deserves to be nourished and cultivated to enrich individual lives and uplift our community.

FREE!

Digital Calendar



Calendario Digital

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

Questions or Feedback?
Contact Lorie Martinez at
maccwellness@austintexas.gov

austintexas.gov/esbmacc

All-Levels Yoga: Focuses on body awareness, connection with the breath, with gentle movement, and time for meditation and relaxation. The library has mats to share.

Chair Yoga: A gentle form of yoga that can be done seated in a chair. These modifications make yoga accessible to people with various physical abilities.

2nd Annual Tamalada: Join us for this all ages event! Learn to make traditional tamales with Doña Reyna from Veracruz All Natural, get creative at our art-making tables, then leave with some tasty tamales and a recipe card so that you and your family can host a tamalada in your own home! Both workshops are bilingual - inglés y español. Pre-registration highly recommended. Limited space available for walk-ins.

Healing Garden Workday: At the ESB-MACC's Healing Garden, we grow herbs that can be used in everyday health. If you are interested in gardening or sharing in our harvest, join us for one of our workdays. Volunteers will be working hands on maintaining the garden and its infrastructure. Pre-registration required.

Women's Circle (16+): Join us to share in plática (heart-centered conversation), self-care practices, and canto (song). This is a time to connect with others, nurture yourself, and refill your cup under the light of the full moon.

Volunteer Club: Salvation Army- Gift Sorting (16+): Volunteers may unpack and organize toys and clothing, set up shelving, decorate, answer phones, and fulfill wishes for children, etc. Pre-registration required.

Taller Abierto: Painting/Drawing Workshop (18+): Art classes for all levels. Includes exploration of different techniques. All materials provided! Pre-registration required.

Slow Flow + Sound Healing Yoga: Join us for a serene and rejuvenating yoga experience. Designed to melt away stress and tension, this class combines gentle yoga poses, breathing techniques, and guided relaxation. The final relaxation includes sound healing bowls to help calm the mind, ease the body, and enhance overall well-being. Great for all levels. Pre-registration required.

Voice/Guitar/Songwriting Lessons: Join award winning song-writer Javier Jara for voice, guitar and songwriting lessons. Skills addressed: left and right hand technique, chords, arpeggios, strumming patterns, vocal technique, and songwriting approaches. Please bring your own guitar. Pre-registration required.

Guitar Lessons: Join accomplished musician Mauricio Callejas for guitar lessons for beginners (finger placement, strumming, sight-reading) and intermediate (chord progressions, ear training, reading sheet music) students. Please bring your own guitar. Pre-registration required.

Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center

Programa de Salud Holística



Yoga para Todos Niveles
 Sábados @ 10:30-11:30am
 Southeast Library



Yoga en Silla
 Tercer Viernes del mes @ 10:30am
 Yarborough Library



Yoga en Silla
 Tercer Miércoles del mes @ 10am
 George Morales Dove Springs
 Recreation Center



Segundo Anual Tamalada
 Sábado, 7 de diciembre @ 1:30-5pm
 Conley-Guerrero Senior Activity Center



Día de Jardín (8+)
 Domingo, 8 de diciembre @ 9-11am
 Sunset Valley Community Garden



Club de Voluntarios: Sorteo de Regalos (16+)
 Jueves, 12 de diciembre @ 1:30-4:30pm
 Salvation Army Angel Tree Warehouse



Círculo de Mujeres
 Dom, 15 de dic y 12 de enero @ 3:30-5pm
 The Center for Arts + Healing



Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)
 Martes 14, 21, & 28 de enero
 George Morales Dove Springs
 Recreation Center



Slow Flow + Sound Healing
 Cuarto sábado del mes @ 1:30-2:30pm
 a comenzar 25 de enero
 My Vinyasa Practice- Highland Studio



Clases de Voz/Guitarra/Composición: Principiante/Intermedio (15+)
 Lunes, a comenzar 27 de Enero @ 4-5pm
 Windsor Park Library



Clases de Guitarra (15+)
 Martes, a comenzar a 28 de enero
 George Washington Carver Museum

- Intermedio 2:45-3:30pm
- Principiante 1:45-2:15pm

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.

¡GRATIS!

Southeast Library
 5803 Nuckols Crossing Rd, 78744
 (512) 974-8840

Yarborough Library
 2200 Hancock Dr. 78756
 512 974-8820
Conley-Guerrero Senior Activity Center
 808 Nile St. 78702
 (512) 978-2660

Sunset Valley Community Garden
 1160-5998 Lone Oak Trail
 Sunset Valley, TX 78745
Salvation Army Angel Tree Warehouse
 6510 S. Congress Ave., 78745
Windsor Park Library
 5833 Westminster Dr, 78723
 (512) 974-9840

George Washington Carver Museum
 1165 Angelina St, 78702
 (512) 974-4926

George Morales Dove Springs Recreation Center
 5801 Ainez Dr, 78744
 (512) 974-3840

My Vinyasa Practice- Highland Studio
 109 Jacob Fontaine Ln Suite 800, 78752
 (512) 435-7589

The Center for Arts + Healing
 10202 Womack Rd, 78748
 (512) 553-2043

2 horas de estacionamiento en garaje GRATUITO en Central Library
 ¿Preguntas o Comentarios?
 Contacta Lorie Martinez a
maccwellness@austintexas.gov

austintexas.gov/esbmacc

Yoga para Todos Niveles: Se centra en la conciencia corporal, la conexión con la respiración, con movimientos suaves, y tiempo para la meditación y la relajación. La biblioteca dispone de esterillas para compartir.

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.

Segundo Anual Tamalada: ¡Acompáñanos en este evento para todas edades! Aprende a hacer tamales tradicionales con Doña Reyna de Veracruz All Natural, ponte creativo en nuestras mesas de arte, y luego vete con unos sabrosos tamales y una tarjeta de recetas para que tú y tu familia puedan organizar una tamalada en su propia casa. Los dos talleres son bilingües - inglés y español. Se recomienda pre-registro. Espacio limitado disponible.

Día de Jardín (8+): En el Jardín de Curación del ESB-MACC, cultivamos hierbas que se pueden usar en la salud diaria. Si estás interesado en cultivar o compartir nuestra cosecha, acompáñanos en uno de nuestros días de trabajo. Los voluntarios trabajarán en el mantenimiento del jardín y su infraestructura. Se requiere pre-registro.

Círculo de Mujeres: Juntan para compartir en plática (conversación centrada en el corazón), prácticas de autocuidado y canto (canción). Este es un momento para conectar, nutrirte y llenar tu copa cada mes bajo la luz de la luna llena.

Club de Voluntarios: Salvation Army- Sorteo de Regalos (16+): Los voluntarios ayudan con desempaquear y organizar de los juguetes y la ropa, la creación de estanterías, decoración, contestar el teléfono, y el cumplimiento de los deseos de los niños, etc. Se requiere pre-registro.

Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+): Clases de arte para todos los niveles. Incluye exploración de diferentes técnicas. Todos los materiales incluidos. Se requiere pre-registro.

Slow Flow + Sound Healing: Participe en una experiencia de yoga serena y rejuvenecedora. Diseñada para eliminar el estrés y la tensión, esta clase combina posturas de yoga suaves, técnicas de respiración y relajación guiada. La relajación final incluye cuencos de sonido curativo para ayudar a calmar la mente, aliviar el cuerpo, y mejorar el bienestar general. Ideal para todos los niveles.

Clases de Voz/Guitarra/Composición (15+): Acompaña al cantautor Javier Jara en sus clases de voz, guitarra y composición. Habilidades abordadas: técnica de la mano izquierda y derecha, acordes, arpeggios, patrones de rasgueo, técnica vocal y enfoques de composición. Por favor, traiga su propia guitarra. Se requiere pre-registro.

Clases de Guitarra (15+): Participa con Mauricio Callejas en clases de guitarra para principiantes (colocación de los dedos, rasgueo, lectura a primera vista) e intermedios (progresión de acordes, entrenamiento del oído, lectura de partituras). Por favor, traiga su propia guitarra. Se requiere pre-registro