

Programa de Salud Holística



Yoga en Silla

Tercer Miércoles de cada mes @ 11am
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Demo de Cocina: Vegano (15+)

Miércoles, 17 de enero, 2024 @ 6-7:30pm
Central Library - Demo Area/Kitchen



Yoga para Todos Niveles

Sábado @ 10:30am
Se reanuda 20 de enero, 2024
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Clases de Canto/Guitarra/ Composición: Principiante y Intermedio (15+)

Se reanuda 22 de enero, 2024
Lunes @ 4-5pm
Windsor Park Library



Clases de Guitarra (15+)

Martes @ Twin Oaks Library
Se reanuda 23 de enero, 2024
• Principiante: 2-2:30pm
• Intermedio: 2:45-3:15pm



Gentle Flow Yoga (8+)

Sábado, 27 de enero, 2024 @ 10:30am
Windsor Park Library



Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)

Sábado, 27 de enero, 2024 @ 2-4pm
Windsor Park Library



¡GRATIS!

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

Calendario Digital



Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)

Primer Jueves de cada mes @ 10-11:30am
Se reanuda febrero 2024
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Yoga en Familia

Primer Sábado de cada mes @ 12pm
Se reanuda febrero 2024
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Clases de Percusión

Segundo Sábado de cada mes @ 3pm
Se reanuda febrero 2024
Windsor Park Library



Clases de Percusión

Segundo Domingo de cada mes @ 1pm
Se reanuda febrero 2024
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)

Sábado, 24 de febrero, 2024 @ 2-4pm
North Village Library



Cine de Oro

Martes, 27 de Febrero, 2024 @ 9-12pm
Conley-Guerrero Senior Activity Center

Taller Abierto Pintura/Dibujo (15+): Clases de arte para todos los niveles dirigidas por instructor de arte Miguel Santana. Incluye la historia del arte como y la exploración de técnicas diferentes. ¡Todos los materiales proporcionados! Se requiere pre-registro.

Yoga en Familia: Un espacio para que niños y adultos practiquen yoga juntos.

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 - sientase libre de traer su propio instrumento de percusión.

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.

Yoga para Todos Niveles: 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.

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.

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.

Twin Oaks Library
1800 S 5th St
(512) 974-9980

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

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

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

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

North Village Library
2505 Steck Ave
(512) 974-9960

Clases de voz/guitarra/composición de canciones (15+): Acompaña el premiado cantautor Javier Jara para voz, guitarra y lecciones de composición de canciones usando música popular de América Latina. Habilidades abordadas: técnica de mano izquierda y derecha, acordes, arpeggios, patrones de rasgueo, técnica vocal y enfoques de composición de canciones. Por favor traiga su propia guitarra. Se requiere pre-registro.

Clases de guitarra (15+): Acompaña al logrado músico Mauricio Callejas para clases de guitarra para principiantes (colocación de dedos, rasgueo, lectura a primera vista) y intermedio (acorde progresiones, entrenamiento auditivo, lectura de partituras). Traiga su propia guitarra. Se requiere pre-registro.

Demo de Cocina - Vegano: Una dieta vegana excluye la carne, los lácteos y todos los alimentos derivados de animales. Aprenderá a preparar una comida rápida y saludable con productos que se encuentran en su supermercado local. ¡Las degustaciones están incluidas! Se requiere pre-registro.

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

2 horas de estacionamiento en garaje GRATUITO en Central Library

¿Preguntas o Comentarios?

Contacta Lorie Martinez a
maccwellness@austintexas.gov

austintexas.gov/esbmacc

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.



Físico



Social



Ambiental



Financiero



Emma S. Barrientos
Mexican American
Cultural Center



Intelectual



Emocional/
Mental



Ocupacional



Espiritual