

Holistic Wellness Program



-  **All-Levels Yoga**
Saturdays @ 10:30-11:30am
Southeast Library (No class Jan 4)
-  **Chair Yoga**
3rd Wed of each month @ 10am
Dove Springs Recreation Center
-  **Chair Yoga**
3rd Friday of each month @ 10:30am
Yarborough Library
-  **Slow Flow + Sound Healing**
4th Sat of each month @ 1:30-2:30pm
My Vinyasa Practice- Highland Studio
-  **Taller Abierto: Painting Workshop (15+)**
4th Sat of each month @ 2-4pm
North Village Branch Library
-  **Women's Circle (16+)**
Sunday, Jan 12 & Feb 16 @ 3:30-5pm
The Center for Arts + Healing
-  **Taller Abierto: Lending Library Painting (18+)**
Tuesdays, Jan 14 -Feb 18 @ 9-11am
Dove Springs Recreation Center
-  **Nourishing Flow**
1st Saturdays of each month starting Feb.1
1:30-2:30pm
My Vinyasa Practice- SoCo Studio
-  **Voice/Guitar/Songwriting Lessons:
Beg/Inter (15+)**
Mondays, starting Jan. 27 @ 4-5pm
Windsor Park Library
-  **Guitar Lessons (15+)**
Tuesdays, starting January 28 @ 3-4:15
George Washington Carver Museum
• Beg: 3-3:30pm / Inter: 3:45-4:15pm
-  **Will Clinic**
Saturday, February 1 @ 9am-3pm
Hardie Alcozer Law Firm
-  **Film Screening: A Most Beautiful Thing**
Thursday, February 6 @ 6-8:30pm
George Washington Carver Museum

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.

Slow Flow + Sound Healing Yoga: Join us for a serene and rejuvenating yoga experience that combines gentle yoga poses, breathing techniques, and guided relaxation with sound healing bowls to help calm the mind and enhance overall well-being. Great for all levels!

Taller Abierto Painting Workshop: Art classes for all levels. Includes exploration of different techniques. All materials provided! 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.

Nourishing Yoga: A gentle and restorative yoga class that invites you to reconnect with your body and breath. Through mindful movement, soothing breathwork, and the healing power of sound, we'll cultivate a deep sense of relaxation to support the nervous system in finding balance.

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 requested by January 22.

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 requested by January 22.

Will Clinic: Our goal is to help community members create basic wills, ensuring their wishes are legally documented and their families are protected. We want to help individuals gain peace of mind about their estate planning. Pre-registration required by January 24.

Film Screening-A Most Beautiful Thing: As part of the Carver Museum "That's My Face" Special Edition, this film chronicles the first African American high school rowing team (many of whom were in rival gangs from the West Side of Chicago), all coming together to row in the same boat. Based on the memoir by Arshay Cooper.

Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center

Programa de Salud Holística



Yoga para Todos Niveles
Sábados @ 10:30-11:30am
SE Library (No hay clase 4 de enero)



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



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



Slow Flow + Curación con Sonido
Cuarto sábado del mes @ 1:30-2:30pm a
comenzar 25 de enero



Taller Abierto: Clase de Pintura (15+)
Cuarto Sábado de cada mes @ 2-4pm
North Village Branch Library



Círculo de Mujeres (16+)
Domingo, 12 de enero y 16 de febrero @
3:30-5pm
The Center for Arts + Healing



**Taller Abierto: Lending Library Taller de
Pintura (18+)**
Martes 14, 21, & 28 de enero
Dove Springs Recreation Center



Nourishing Flow
Primer Sábado del mes @ 1:30-2:30pm a
comenzar 1 de febrero
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
• Principiante: 3-3:30pm/Inter: 3:45-4:15pm



Clínica de Testamento
Sábado, 1 de febrero @ 9am-3pm
Hardie Alcozer Law Firm



Proyección de Película: A Most Beautiful Thing
Jueves, 6 febrero @ 6-8:30pm
George Washington Carver Museum

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

North Village Library
2505 Steck Rd., 78757
(512) 974-9960

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

My Vinyasa Practice- SoCo Studio
8534 S Congress Ave, Building 2, 78745
(512) 435-7589

Hardie Alcozer Law Firm
1501 S. MoPac Expy Suite 150, 78746
(512) 374-4922

The Center for Arts+ Healing
10202 Wommack Rd
Austin, TX 78748

*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 diferente capacidades físicas.

Slow Flow + Curación con Sonido: 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. Incluye cuencos de sonido curativo para ayudar a calmar la mente, aliviar el cuerpo, y mejorar la salud.

Taller Abierto-Clase de Pintura: Clases de arte para todos los niveles. Incluye exploración de diferentes técnicas. Todos los materiales incluidos. Se requiere pre-registro

Círculo de Mujeres (16+): 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. Pre-registro solicitado.

Nourishing Flow Yoga: Una clase de yoga suave y reparadora que te invita a reconectar con tu cuerpo y tu respiración. A través del movimiento consciente, la respiración relajante y el poder curativo del sonido, cultivaremos una profunda sensación de relajación para ayudar al sistema nervioso a encontrar el equilibrio. Ideal para todas las edades.

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. Pre-registro solicitado antes de 22 de enero.

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. Pre-registro solicitado antes de 22 de enero.

Clínica de Testamento: Le guiaremos en la creación de un testamento básico, garantizando que sus deseos queden legalmente documentados y que sus familias estén protegidas. Queremos ayudar a las personas a estar tranquilas sobre su planificación patrimonial. Se requiere pre-registro antes de 24 de enero.

Proyección de la Película-A Most Beautiful Thing: Como parte de la edición especial "That's My Face" del Museo Carver, la película narra la historia del primer equipo de remo afroamericano de una escuela secundaria (muchos de los cuales pertenecían a pandillas rivales del West Side de Chicago), todos reunidos para remar en el mismo barco.

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.