

Holistic Wellness Program



All-Levels Yoga
Saturdays @ 10:30-11:30am
Southeast Library



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



Co-ed Self Defense Class (18+)
Saturday, November 9 @ 3-4:30pm
Austin Women's Boxing Club



Cumbia Basics II and Social (16+)
Saturday, November 9 @ 5-6:30pm
Corazon Latino Dance Studio



Birdwatching and/or Garden Day (8+)
Sunday, November 10 @ 8:30-11:30am
Sunset Valley Community Garden



Guitar Workshop w/Mauricio & Javier (15+)
Wednesday, November 13 @ 6-7:45pm
Terrazas Library



Mini Yoga Retreat w/Isabel & Aneika (18+)
Saturday, November 16 @ 3-5:30pm
The Center for Arts + Healing



Cine de Oro
Tuesday, November 19 @ 9-12pm
Conley-Guerrero Senior Activity Center



2nd Annual Tamalada
Saturday, December 7 @ 1:30-5pm
Conley-Guerrero Senior Activity Center



Volunteer Club: Gift Sorting (16+)
Thursday, December 12 @ 1:30-4:30pm
Salvation Army Angel Tree Warehouse

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.

Co-ed Self-Defense Class (18+): We will practice using mixed martial arts techniques from Karate and Jiu Jitsu. You will gain a basic understanding of how to defend yourself using your body and tools like pepper spray. Pre-registration required by Thurs, Oct 31.

Cumbia Basics II and Social (16+): Learn the basic steps and body movements that define this popular Latin American dance. No prior experience or partner is needed. Refreshments will follow. Pre-registration required by Mon, Nov 4.

Birdwatching a/o Garden Day (8+): Join local bird watchers and enjoy the outdoors, getting to know the birds that live around the Sunset Valley Community Garden. Afterward, we'll work hands-on maintaining the Healing Garden. Pre-registration required.

Guitar Workshop w/Mauricio Callejas & Javier Jara (15+): Each artist will demonstrate an original song and the guitar techniques, rhythms, and music concepts used. Students are encouraged to bring their guitar, but may attend without an instrument. Pre-registration required by Mon, Nov 4.

Mini Yoga Retreat w/Isabel & Aneika: (18+) We'll begin w/ a nature walk to set intentions for the day, move into a gentle yoga flow, then a soothing sound bath & gratitude journaling. Enjoy a light dinner to close our time together. Pre-registration required by Wed, Nov 6.

Cine de Oro: Join us for a screening of a film from the golden age of Mexican cinema. Lunch will be served.

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.

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.



Physical



Social



Environmental



Financial

The City of Austin is committed to compliance with the Americans with Disabilities Act. Reasonable modifications and equal access to communications will be provided upon request. For assistance please contact (512) 974-3772 or Relay Texas 7-1-1.



Intellectual



Emotional/
Mental



Occupational



Spiritual

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 de cada mes @ 10:30am
Yarborough Library



Clase mixta de Defensa Personal (18+)
Sábado, 9 de noviembre @ 3-4:30pm
Austin Women's Boxing Club



Basicos de Cumbia II y Social (16+)
Sábado, 9 de noviembre @ 5-6:30pm
Corazon Latino Dance Studio



Observación de Aves y/o Día de Jardín (8+)
Domingo, 10 de noviembre @ 8:30-11:30am
Sunset Valley Community Garden



Taller de Guitarra con Mauricio & Javier (15+)
Wednesday, 13 de noviembre @ 6-7:45pm
Terrazas Library



Mini Retiro de Yoga con Isabel y Aneika (18+)
Sábado, 16 de noviembre @ 3-5:30pm
The Center for Arts + Healing



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



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

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

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

Conley-Guerrero Senior Activity Center
808 Nile St. 78702
(512) 978-2660

Yarborough Library
2200 Hancock Dr. 78756
512 974-8820

Corazon Latino Dance Studio
6132 W US Hwy 290 Service Rd. 78735
(512)326-3000

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

Salvation Army Angel Tree Warehouse
6510 S. Congress Ave., 78745

Terrazas Library
1105 E Cesar Chavez St. 78702
(512) 974-3625

Sunset Valley Community Garden
1160-5998 Lone Oak Trail
Sunset Valley, TX 78745

*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.

Clase mixta de defensa personal (18+): Practicaremos usando técnicas de artes marciales mixtas de Karate y Jiu Jitsu. Usted ganará una comprensión básica de cómo defenderse usando su cuerpo y herramientas como spray de pimienta. Se requiere pre-registro antes del Jueves, Oct 31.

Basicos de Cumbia II y Social (16+): Aprende los pasos básicos y el movimiento corporal que define este popular baile. No se requiere experiencia previa ni pareja. Después habrá un convivencia. Se requiere pre-registro antes de 4 de noviembre antes de 7 de octubre.

Observación de Aves y/o Día de Jardín: Acompaña a los observadores de aves locales y disfruta del aire libre, conociendo las aves que viven en los alrededores del Jardín Comunitario de Sunset Valley. Después, trabajaremos en el mantenimiento del Jardín de Curación. Se requiere pre-registro.

Taller de guitarra con Mauricio Callejas y Javier Jara (15+):- Cada artista demostrará una canción original y las técnicas de guitarra, ritmos y conceptos musicales utilizados. Se anima a los estudiantes a traer su guitarra, pero pueden asistir sin instrumento. Se requiere pre-registro antes del lunes 4 de noviembre.

Mini Retiro de Yoga con Isabel y Aneika: Comenzaremos con un paseo por la naturaleza para establecer las intenciones para el día, pasar a un flujo de yoga suave, a continuación, un baño de sonido relajante y un diario de gratitud. Disfrutaremos de una cena ligera para cerrar nuestro tiempo juntos. Se requiere pre-registro antes del miércoles, 6 de noviembre.

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

Segundo Anual Tamalada: Acompañanos en este evento para todas las 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 ricos tamales y una tarjeta de recetas para que tú y tu familia puedan organizar una tamalada en su casa! Los dos talleres son bilingües - inglés y español. Se recomienda pre-registro. Espacio Limitado.

Club de Voluntarios: Salvation Army- Sorteo de Regalos 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.

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.