

Programa de Salud Holística



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!

Calendario Digital



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

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

 Nourishing Flow
Primer Sábado del mes @ 1:30-2:30pm
My Vinyasa Practice- Highland Studio

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

 Yoga en Silla
Tercer viernes del mes @ 10:30am
Windso Park Library

 Aprende a Remar (18+)
Cuarto Jueves del mes @ 6-7:30pm
Austin Rowing Club

 Slow Flow + Curación con Sonido
Cuarto sábado del mes @ 1:30-2:30pm
My Vinyasa Practice- Highland Studio

 Taller Abierto: Painting Workshop (15+)
Sábado 26 de abril @ 2-4pm
John Gillum Library (North Village)

 Tambores en Comunidad
Cuarto Sábado del mes @ 3:30
Windsor Park Library

 **Círculo de Mujeres (16+)**
Domingo, 18 de mayo @ 6-7pm
Sunset Valley Community Garden

 Zumba
Sábado, 10 de mayo @ 5-6pm
Corazon Latino Dance Studio


 **Cine de Oro**
Martes, 29 de abril y 24 de junio @ 9-12pm
Conley Guerrero Senior Activity Center


 **Día de Jardín**
Domingo, 27 de abril @ 9am
Actividad de jardinería inclusiva @ 10am
Domingo, 27 de abril @ 10am
Sunset Valley Community Garden

 Defensa personal para Mujeres
Sábado, 10 de Mayo @ 2-3:30pm
Austin Women's Boxing Club

 **Taller de Tortillas**
Domingo, 11 de Mayo @ 3pm-4:30pm
Veracruz All Natural

- Sesión 1: 3-3:30pm
- Sesión 2: 4-4:30pm

 Afirmaciones para superar el perfeccionismo y navegar por la autoconversación negativa (16+)
Sábado, 17 de Mayo @ 2-4pm
Ruiz Library

 **Feria de la Vivienda con BCL of Texas**
Sábado, 31 de mayo @ 6-7:30pm
AISD Performing Arts Center



Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center

abril - mayo 2025

Programa de Salud Holística

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 personas con diferentes 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.

Nourishing Flow Yoga: Una clase de yoga suave y restauradora que te invita a reconectar 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 niveles.

Aprende a Remar (18+): Acompáñenos en el lago Lady Bird para aprender el remo de barrido (con un solo remo) en una barcaza de entrenamiento. Aprende 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

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

Tambores en comunidad: Toca tambores con influencias de los estilos africano occidental, afrolatino y contemporáneo. La clase comienza con un calentamiento de movimiento, a continuación, utilizar tambores, campanas y shakers para aprender ritmos básicos y jugar como un grupo. Tambores proporcionados - sientase libre de traer su propio tambor. grupo.

Círculo de Mujeres (16+): Se reúnen para compartir en una plática centrada en el corazón, prácticas de autocuidado y canto. 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.

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

Conley-Guerrero Senior Activity Center
808 Nile St, Austin, TX 78702
(512)978-2660

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

Windsor Park Library
5833 Westminster Dr, 78723
(512) 974-9840

Ruiz Library
1600 Grove Blvd 78741
(512) 974-7500

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

Veracruz All Natural
2505 Webberville Rd, Austin 78702
(512) 981-1760

Austin Rowing Club
74 Trinity St, 78701
(512) 831-4922

Sunset Valley Community Garden
1160-5998 Lone Oak Trail

Austin Women's Boxing Club
2919 Menchaca Rd #210, 78704
(512) 905-0109

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

AISD Performing Arts Center
1500 Barbara Jordan Boulevard, 78723
(512) 414-4761

¿Preguntas o comentarios?

Contacte con nosotros
maccwellness@austintexas.gov

austintexas.gov/esbmacc

Cine de Oro: Acompáñanos a la presentación de un película clásica del cine mexicano. ¡El almuerzo será servido

Día de Jardín y Actividad de Jardinería Inclusiva: Los voluntarios trabajarán en el mantenimiento del Jardín de la Curación. A continuación, Jesús García dirigirá una actividad inclusiva y sensorial en el jardín. Por favor, vístase cómodamente y de manera apropiada para el clima. Se requiere pre-registro.

Zumba (15+): Trae a tu madre, figura materna, amiga (o a ti misma) a esta clase de fitness llena de energía que combina ritmos latinos y movimientos de baile fáciles de seguir. Es una forma divertida y efectiva de ejercitar todo el cuerpo, mejorar tu salud cardiovascular y quemar calorías. Pre-registro solicitado.

Defensa Personal para Mujeres (18+): Practicaremos usando técnicas de artes marciales mixtas de Karate, Jiu Jitsu, y más. Usted ganará una comprensión básica de cómo defenderse usando su cuerpo. Se requiere pre-registro.

Taller de Tortillas: Acompáñanos en este evento para todas las edades para aprender (¡o perfeccionar!) tus habilidades para hacer tortillas de maíz, guiado por la gente maravillosa de Veracruz All Natural! Se ofrecerán bocadillos ligeros y refrescos. Se requiere pre-registro.

Afirmaciones para superar el perfeccionismo y navegar por la autoconversación negativa: Los fundadores de Sin Miedo Counseling nos guiarán en entender el impacto del perfeccionismo y la autoconversación negativa, y el uso de afirmaciones como herramientas para la curación y la autocompasión. Se requiere pre-registro

Feria de la Vivienda con BCL of Texas: ¡Comida, Diversión y Aprenda sobre la compra de una casa! ¡Gratis para asistir y abierto a todos! Co-organizado por BCL de Texas y Austin Independent School District.