












# Programa de Salud Holística



-  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  
Windsor 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+)  
22 de marzo y 26 de abril @ 2-4pm  
John Gillum Library (North Village)
-  Tambores en Comunidad  
22 de marzo y 26 de abril @ 3:30  
Windsor Park Library
-  Genealogía 101 (15+)  
Sábado, 8 de marzo @ 1-3pm  
George Washington Carver Genealogy Center
-  Círculo de Mujeres (16+)  
Domingo, 16 de marzo, 13 de abril y 18 de mayo  
5:45-7:15pm  
Sunset Valley Community Garden
-  Cuarto Día Anual del Salud  
Domingo, 23 de marzo @ 8-12:30pm  
Sunset Valley Community Garden

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 Bilingüe + Sonido con Castle Hill Fitness  
Lunes, 31 de Marzo @ 6-7pm  
Waterloo Greenway- Moody Theatre
-  Basicos de Salsa  
Sábado, 12 de abril @ 5-6pm  
Zumba  
Sábado, 10 de mayo @ 5-6pm  
Corazon Latino Dance Studio
-  Libertad Financiera  
Miércoles, 16 de abril @ 6-7:30pm  
Little Walnut Creek Library
-  Cine de Oro  
Martes, 29 de abril y 24 de junio @ 9-12pm  
Conley Guerrero Senior Activity Center
-  Día de Jardín  
Domingo, 13 de abril @ 9am  
Actividad de Jardinería Inclusiva  
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
-  Afirmaciones para Superar el Perfeccionismo y Navegar la Autoconversación Negativa 16+  
Sábado, 17 de Mayo @ 2-4pm  
Ruiz Library
-  Feria de la Vivienda con BCL Texas  
Sábado, 31 de mayo @ 6-7:30pm
-  Basicos de Salsa y Bachata  
Jueves a comenzar en junio @ 6:30-7:30pm  
Pan Am Recreation Center
-  Clases de Natación  
Martes y Jueves, 10 de junio a 3 de julio @ 6-6:40pm  
Mabel Davis Municipal Pool
-  Clases de Natación  
Lunes y Miércoles, 7-30 de julio @ 6-6:40pm  
Colony Park Pool



Emma S. Barrientos  
Mexican American Cultural Center

marzo - julio 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 la gente 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 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 todos 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. Aprenda 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 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.

**Yoga Bilingüe + Sonido con Castle Hill Fitness:** Derrite el estrés y la tensión con Isabel Beltrán Sabel. Esta clase combina posturas suaves de yoga, técnicas de respiración y relajación guiada con sonido curativo para ayudar a calmar la mente y mejorar el bienestar general. Trae una esterilla de yoga.

**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.

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

Waterloo Moody Amphitheater  
1401 Trinity St 78701

Veracruz All Natural  
2505 Webberville Rd 78702

George Morales Dove Springs  
Recreation Center  
5801 Añez 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

Little Walnut Creek Library  
835 W Rundberg Ln, 78758  
(512) 974-9860

Pan Am Recreation Center  
2100 E 3rd St, 78702  
(512) 978-2425

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, Austin, TX 78704  
(512)905-0109

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

**¿Preguntas o comentarios?**  
Contacta a Lorie Martinez a  
[aaccwellness@austintexas.gov](mailto:aaccwellness@austintexas.gov)  
[austintexas.gov/esbmacc](http://austintexas.gov/esbmacc)

**Genealogía 101:** Los participantes aprenderán que el viaje hacia su pasado ancestral comienza con ellos mismos. Se presentarán herramientas para ayudarlos a documentarse y a realizar investigaciones, y se les brindarán consejos sobre como organizarlas. Tras la presentación, los participantes obtendrán experiencia práctica utilizando los ordenadores del sitio para iniciar sesión en FamilySearch. Pre-registro solicitado.

**Cuarto Día Anual del Salud:** Tendremos una mañana llena de actividades para toda la familia: observación de aves, jardinería, yoga y meditación, demostración de cocina, actividades artísticas y artesanales, música y mucho más. Se requiere pre-registro

**Libertad Financiera:** Obtenga el control de su futuro financiero reduciendo deudas como tarjetas de crédito y facturas. Facilitado por Business Community Lenders of Texas. Se requiere pre-registro.

**Cine de Oro:** Acompáñanos a la presentación de un película clásico 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, vestir cómodamente y apropiado para el clima. Se requiere pre-registro.

**Basicos de Salsa y Bachata:** Aprende los pasos básicos y el movimiento corporal que definen estos bailes populares latinoamericanos. No se requiere experiencia previa ni pareja. Se requiere pre-registro antes de Lunes, 3 de febrero.

**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 y mejorar tu salud cardiovascular. 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 como 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, usando afirmaciones como herramientas para la curación y la autocompasión. Se requiere pre-registro

**Clases de Natación para Principiantes:** Los estudiantes aprenderán a sentirse cómodos en el agua y habilidades básicas para desarrollar actitudes positivas y prácticas seguras dentro y alrededor del agua. Dos clases concurrentes separadas disponibles para adultos y jóvenes (5-17). Se requiere pre-registro.

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.

3.16.25