

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+)
Cuarto Sábado del mes @ 2-4pm
John Gillum Library (North Village)
-  Tambores en Comunidad
Cuarto Sábado del mes @ 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 11 de mayo
3:30-5pm
The Center for Arts + Healing
-  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, 27 de abril @ 9am
Actividad de Jardinería Inclusiva @ 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
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



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
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.