

Programa de Salud Holística



-  **Yoga para Todos Niveles**
Sábados @ 10:30-11:30am
Southeast Library
-  **Yoga en Silla**
Viernes, 31 de enero y 21 de febrero
@ 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
-  **Nourishing Flow**
Primer Sábado del mes @ 1:30-2:30pm
My Vinyasa Practice- Highland Studio
-  **Aprende a Remar (18+)**
Cuarto Jueves del mes (Marzo-Mayo)
6-7:30pm
Austin Rowing Club
-  **Taller Abierto: Painting Workshop (15+)**
Cuarto Sábado del mes @ 2-4pm
John Gillum Library (North Village)
-  **Drumming Lessons**
Cuarto Sábado del mes @ 3:30pm
Windsor Park Library
-  **Círculo de Mujeres (16+)**
Domingo,
9 de febrero, 16 de marzo y 13 de abril
@ 3:30-5pm
The Center for Arts + Healing
-  **Taller Abierto: Lending Library Taller de Pintura (18+)**
Martes 14 de enero -18 de febrero
Dove Springs Recreation Center

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**

-  **Clases de Voz/Guitarra/Composición: Principiante/Intermedio (15+)**
Lunes @ 4-5pm
Windsor Park Library
-  **Clases de Guitarra (15+)**
Martes @ 3-4:15
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
-  **Basicos de Salsa 1**
Sábado, 8 de febrero @ 5pm
Corazon Latino Dance Studio
-  **Taller de Presupuesto**
Miércoles, 12 de febrero @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library
-  **Reconocimiento a los Voluntarios**
Jueves, 20 de febrero @ 5-8pm
Hardie Alcozer Law Firm
-  **Cine de Oro**
Martes, 25 de febrero, 29 de abril @ 9-12pm
Conley Guerrero Senior Activity Center
-  **Club de Voluntario - Central Texas Food Bank**
Jueves, 6 de marzo @1-4pm
Central Texas Food Bank
-  **Genealogía 101**
Sábado, 8 de marzo @ 1-3pm
George Washington Carver Genealogy Center
-  **Cuarto Día Anual del Salud**
Domingo, 23 de marzo @ 8-12:30pm
Sunset Valley Community Garden



Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center

february - marzo 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 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.

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 niveles.

Aprende a Remar (18+): Acompañenos 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

Drumming Lessons: Learn to play drums influenced by West African, Afro-Latin and contemporary styles. Class starts with a movement warm up, then use drums, bells, and shakers to learn basic rhythms and play as a group. Drums provided - feel free to bring your own drum or percussion instrument.

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.

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.

Southeast Library
 5803 Nuckols Crossing Rd, 78744

(512) 974-8840

Yarborough Library
 2200 Hancock Dr. 78756
 512 974-8820

John Gillum Library (North Village)
 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 Washington Carver Genealogy Center
 1165 Angelina St, 78702

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 Womack Rd, 78748
Austin Rowing Club
 74 Trinity St, 78701
 (512) 831-4922

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

Central Texas Food Bank
 6500 Metropolis Dr, Austin, TX 78744
 (512) 326-3000

¿Preguntas o comentarios?
 Contacta a Lorie Martinez a
maccwellness@austintexas.gov

***2 horas de estacionamiento en garaje gratuito en Central Library**

austintexas.gov/esbmacc

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.

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: La película narra la historia del primer equipo afroamericano de remo de un instituto de este país (formado por jóvenes, muchos de ellos pertenecientes a bandas rivales del West Side de Chicago), que se unen para remar en el mismo bote. Una historia increíble. Inspirada en las memorias de Arshay Cooper.
Taller de presupuesto: ¿Cuál es su personalidad monetaria y cómo afecta a sus finanzas diarias? Aprenda a hacer un seguimiento de sus gastos y a crear un plan de gastos para iniciar un fondo de emergencia o prepararse para grandes compras. Facilitado por Business Community Lenders of Texas. Pre-registro solicitado por el jueves, 6 de febrero.

Básicos de Salsa y Social: Aprende los pasos básicos y el movimiento corporal que define este popular baile latinoamericano. No se requiere experiencia previa ni pareja. Después habrá un refresco. Se requiere pre-registro antes de Lunes, 3 de febrero.

Celebración de Reconocimiento a los Voluntarios: Recepción para homenajear y reconocer a los voluntarios de ESB-MACC que contribuyen al éxito de nuestros eventos. Las personas interesadas en el voluntariado también están invitadas a asistir - vamos a compartir las próximas oportunidades.

Cine de Oro: Acompañanos a la presentación de un película clásico del cine mexicano. ¡El almuerzo será servido!

Club de voluntarios - Central Texas Food Bank: Vea cómo los alimentos donados llegan de la comunidad a los necesitados del centro de Texas. Inspeccionará, clasificará, limpiará, empaquetará y preparará las donaciones para su distribución. Se requiere pre-registro antes de 28 de febrero.

Genealogía 101: Los participantes aprenderán que el viaje hacia su pasado ancestral comienza con ellos mismos. Se presentarán recursos para ayudarles en este viaje. Estas ayudas les indicarán qué y cómo registrar; cómo y dónde investigar; y consejos para organizar su investigación. Tras la presentación, los participantes obtendrán experiencia práctica utilizando los ordenadores del sitio para iniciar sesión en FamilySearch. Pre-registro solicitado.

4th Annual Day of Wellness: Tendremos una mañana llena de actividades para toda la familia: observación de aves, jardinería, yoga y meditación, demostraciones de cocina, artesanía, música y mucho más. Se requiere pre-registro



Emma S. Barrientos
 Mexican American Cultural Center