

# Programa de Salud Holística



 **Yoga Adaptativo**  
Lunes @ 6:30pm  
South Austin Recreation Center

 **Yoga en Silla**  
Miércoles, 1 de febrero @ 11am  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center

 **Yoga para Todos Niveles**  
Sábados @ 10am  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center

 **Capoeira para Niños (5-15)**  
Sábados @ 12pm  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center

 **Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)**  
Miércoles 2 de marzo y Jueves 5  
de abril @ 10-11:30am  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center

 **Jardinería/Compostaje/Reciclaje**  
Miércoles, 8 de Marzo 6-7:30pm  
Carver Branch - Meeting Room

 **Afro-Latin Flow**  
Domingo @ 2pm  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center  
• 12, 26 de marzo  
• 16, 30 de abril  
• 7, 21 de mayo

 **Hora de Cuentos: Celebrando las  
Mujeres Quién Cuentan Nuestras Historias**  
6:30-7:30pm  
• Miércoles 15 de marzo @ Twin Oaks  
Branch  
• Lunes 20 de marzo @ Southeast Branch  
• Martes 28 de marzo @ Central Library

 **Aprender a Remar (18+)**  
23 de marzo, 27 de abril, 25 de mayo  
6-7:30pm  
Austin Rowing Club

 **Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)**  
Sábado 25 de marzo @ 2:30-4pm  
North Village Library

## ¡GRATIS!

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

\*2 horas de estacionamiento en garaje  
GRATUITO en Central Library\*

 **Día de Salud**  
Domingo 26 de marzo @ 8:30am-1pm  
Sunset Valley Community Garden

 **Clases de Guitarra: Principiante (15+)**  
Martes @ 2pm  
Twin Oaks Library Branch  
• 4, 18 de abril  
• 2, 16, 30 de mayo

 **Clases de Guitarra: Intermedio (15+)**  
Martes @ 2pm  
Twin Oaks Library Branch  
• 11, 25 de abril  
• 9, 23 de mayo

 **Clases de Canto/Guitarra/Composición  
Principiante (15+)**  
Lunes @ 4pm  
Windsor Park Library  
• 3, 17 de abril  
• 1, 15 de mayo

 **Clases de Canto/Guitarra/Composición  
Intermedio (15+)**  
Lunes @ 4pm  
University Hills Library  
• 10, 24 de abril  
• 8, 22 de mayo

 **Jardinería/Compostaje/Reciclaje**  
Miércoles 12 de abril @ 6-7:30pm  
Central Library - Demo Area

 **Clases de Percusión**  
Domingo @ 1pm  
George Morales Dove Springs  
Recreation Center  
• 16, 30 de abril  
• 7, 21 de mayo

 **Libertad Financiera**  
Miércoles 10 de mayo @ 6-7:30pm  
Carver Branch - Meeting Room

 **Demo de Cocina: Vegano**  
Miércoles 14 de junio @ 6-7:30pm  
Central Library - Demo Area/Kitchen

 **Reducir el Estrés/Meditación**  
Miércoles, 12 de julio 6-7:30pm  
Carver Branch- Meeting Room

 **Demo de Cocina: Proteína**  
Miércoles 9 de agosto @ 6-7:30pm  
Central Library - Demo Area/Kitchen

 **Propiedad de la Vivienda**  
Miércoles 13 de sept @ 6-7:30pm  
Carver Branch - Computer Room

**Libertad Financiera:** Obtenga el control de su futuro financiero eliminando deudas como tarjetas de crédito y facturas.

**Reducir el Estrés/Meditación:** Aprenda a usar técnicas de meditación para reducir el estrés, incluida la conciencia de la respiración, la relajación guiada y los estiramientos suaves. La meditación elimina la sobrecarga de información que se acumula y contribuye al estrés.

**Jardinería/Compostaje/Reciclaje:** Aprenda los conceptos básicos de la jardinería orgánica del centro de Texas: qué/cuándo/dónde plantar y cómo conservar el agua mientras cosecha. Discutiremos los conceptos básicos del compost y también se irá con muchas ideas y recursos para reducir, reutilizar y reciclar.

**Demo de Cocina - Vegano:** Una dieta vegana excluye la carne, los lácteos y todos los alimentos derivados de animales. Aprenderá a preparar una comida rápida y saludable con productos que se encuentran en su supermercado local. ¡Las degustaciones están incluidas!

**Demo de Cocina: Proteína:** Aprenda a preparar una comida rápida y saludable con productos que se encuentran en su supermercado local. ¡Las degustaciones están incluidas!

**Propiedad de la Vivienda:** Comience el viaje hacia la compra de una casa propia. Los primeros pasos son poner en orden sus finanzas y puntajes de crédito. ¡Estamos aquí para ayudarlo!

**Yoga para Todos Niveles:** Cuerpo, mente y alma se alinearán a medida que nos movemos con intención a través de movimientos suaves guiados por la respiración. Incorporaremos meditación y sonido para regular el sistema nervioso.

**Yoga Adaptativo:** Usaremos mantas, correas y sillas para que las poses estén más accesible. El yoga adaptativo modifica los movimientos a lo que eres capaz de hacer en vez de forzar tu cuerpo a adoptar posturas de talla única.

**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 o para otros que encuentran las clases de yoga difíciles.

**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.**

Central Library

710 W Cesar Chavez St  
(512) 974-7400

Carver Branch Library

1161 Angelina St  
(512) 974-1010

Twin Oaks Branch Library

1800 S 5th Street  
(512) 974-9980

Southeast Branch Library

5803 Nuckols Crossing Rd  
(512) 974-8840

Windsor Park Branch Library

5833 Westminster Dr  
(512) 974-9840

University Hills Branch Library

4721 Loyola Ln  
(512) 974-9940

George Morales Dove Springs

Recreation Center

5801 Ainez Dr  
(512) 974-3840

S Austin Recreation Center

1100 Cumberland Rd  
(512) 978-2440

Sunset Valley Community Garden

1160 Lone Oak Trail  
Sunset Valley, TX 78745

**Capoeira:** Un arte marcial afrobrasileño + danza que incorpora música, movimiento y cultura. ¡Involucrar el cuerpo, la mente y el espíritu!

**Afro-Latin Flow:** Es una combinación de danza de África Occidental, danza latina y movimiento contemporáneo. Los participantes aprenden los pasos repitiéndolos al ritmo de los tambores en vivo.

**Clases de Percusión:** Aprende a tocar la batería influenciado por África Occidental, Estilos afrolatino y contemporáneo. La clase comienza con un calentamiento del movimiento, luego usar tambores, campanas y maracas para aprender ritmos básicos y tocar en grupo. Tambores proporcionados - siéntase libre de traer su propio instrumento de batería o percusión.

**Aprenda a Remar:** Acompaña nos en Lady Bird Lake y sea presentado para barrer el remo (usando un remo) en una barcaza de entrenamiento. Aprender conceptos básicos del golpe de remo, cómo mantenerse seguro en el agua y manejar el equipo de remo. Espera una diversión, principiante experiencia amigable y animada. Requiere preinscripción.

**Hora de Cuentos- Celebrando las Mujeres Quién Cuentan Nuestras Historias:** Los jardineros comunitarios de Austin desde hace mucho tiempo, Harv'e Franks y Donna Hoffman cuentan sus historias de los poderes curativos de la madre naturaleza y cómo las mujeres pueden aprovechar su propia conexiones con el entorno. Los asistentes también estarán invitados a compartir sus propias historias!

**Taller Abierto:** Clases de arte para todos los niveles dirigidas por un instructor de arte Miguel Santana. Incluye tanto la historia del arte como la exploración de técnicas diferentes. ¡Todos los materiales proporcionados! Requiere preinscripción.

**Clases de Voz/Guitarra/Composición de Canciones:** Acompaña el premiado cantautor Javier Jara para voz, guitarra y lecciones de composición de canciones usando música popular de América Latina. Traiga su propia guitarra. Requiere preinscripción.

**Clases de Guitarra:** Acompaña al logro músico Mauricio Callejas para clases de guitarra para principiantes (colocación de dedos, rasgueo, lectura a primera vista) y intermedio (acorde progresiones, entrenamiento auditivo, lectura de partituras). Traiga su propia guitarra. Requiere preinscripción.

**Día de Salud:** Acompañanos para nuestro Día de Salud anual en el nuevo lugar temporal de ESB-MACC Jardín de Curación en el tranquilo Sunset Valley Community Garden.

\*Nota de yoga: Siéntase libre de traer su propia colchoneta o se le puede prestar una\*



Físico



Social



Ambiental



Financiero

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



Emma S. Barrientos  
Mexican American  
Cultural Center



Intelectual



Emocional/  
Mental



Ocupacional



Espiritual