

AT NO COST TO PARTICIPANTS!

The Children & Youth Engagement Department

MAY IS MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH.

COME **MIND YOUR MIND** WITH US IN

# VIRTUAL YOGA: Calm Your Body

**Come de-stress with us!**

Join us to learn how to calm your body through the yoga principles of tension and relaxation.

**Thursday, May 13, 2021**

**5:00 p.m. – 6:00 p.m**

JOIN US  
FOR A CHANCE  
TO WIN A  
GIFT CARD!



Funded by Sierra Health Foundation: Center for Health Program Management



**TEXT "YOGA" TO 714-696-1126  
TO REGISTER**

¡SIN COSTO A PARTICIPANTES!

El Departamento de Enlace de Niños y Jóvenes  
MAYO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL. VEN A **CUIDAR TU MENTE** CON NOSOTROS EN

# YOGA VIRTUAL: Calma tu Cuerpo

**¡Ven a desestresarte con nosotros!**  
Únete a nosotros para aprender cómo calmar tu cuerpo a través de los principios de tensión y relajación de yoga.

**jueves 13 de mayo del 2021**

**5:00 p.m.- 6:00 p.m**

¡ÚNETE PARA UNA OPORTUNIDAD DE GANAR UNA TARJETA DE REGALO!



Financiado por la Fundación de Salud Sierra: Centro de Manejo de Programas de Salud



**ENVÍA "YOGA" AL 714-696-1126  
PARA REGISTRARSE**