

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:

Practice Kindness.

Join us and learn how to be kind to your body and mind.

Thursday, May 27, 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:

Practica la Amabilidad

Únete a nosotros y aprende a ser amable con tu cuerpo y mente.

jueves 27 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**