

# Ofrendas de Abril 2024

## Clases en persona

Mas ofrendas  
al otro lado! ➔

### LUNES

10:00AM-11:00AM

Capacitar/Movimiento Suave @ The  
Healing WELL

11:30AM-12:30PM

Grupo de apoyo de Recuperación @ The  
Healing WELL

1:00PM-2:00PM

Fabricación de Jabón (cada segundo y  
cuarto Lunes) @ The Healing WELL

1:15PM-2:15PM

Círculo de percusión (cada primer y tercer  
Lunes) @ The Healing WELL

### JUEVES

9:30AM-11:00AM

Hora Hospitalidad (Desayuno y arte) @ The  
Healing WELL

12:00PM-1:00PM

Yoga @ The Healing WELL

1:30PM-3:00PM

Therapia de correr/caminar @ The Healing  
WELL.

3:00PM-4:00PM

Zumba (En Español) @ The Healing WELL

### MARTES

11:30AM-12:30PM

Círculo de Mujeres @ The Healing WELL

1:15PM-2:00PM

Meditación @ The Healing WELL

2:30PM-3:30PM

Autodefense @ The Healing WELL

### VIERNES

11:30AM-12:30PM

Grupo de apoyo de Recuperación @ The  
Healing WELL @ The Healing WELL

12:30PM-2:30PM

Improvisación y Narración con SF Shakes  
@ The Healing WELL

### MIERCOLES

11:30AM-12:30PM

Grupo de apoyo de Recuperación @ The  
Healing WELL

1:15PM-2:15PM

Exploración de Arte @ The Healing WELL

2:30PM-3:30PM

Yoga @ The Healing WELL



En caso de lluvia, la clase se ofrecerá en el Healing WELL. Todas las ofertas son continuas a menos que se indique lo contrario.



# Abril 2024

Más ofrendas  
al otro lado ➔

## Ofrendas VIRTUAL

### MARTES

9:30AM-10:30AM

Plática Comunitario

<https://us04web.zoom.us/j/388315067>

10:00AM-11:15AM

Poesía <https://us04web.zoom.us/j/388315067>

### VIERNES

9:00AM-10:00AM

Yoga Suave

<https://us04web.zoom.us/j/388315067>

## Atención 1 a 1

### TOQUE SANADOR

Lunes y viernes con cita previa

Llame al 415-500-2099 o visítanos para programar una cita.

## “Curación en la Naturaleza” Viajes cada Mes

### SABADO, 13 DE ABRIL

Acompáñenos para un picnic panorámico en el parque Sutro Heights y una caminata opcional. ¡Disfruta de las vistas al mar y de las flores frescas! Nos reunimos en Healing WELL a las 12:00pm. Llame al 415-500-2099 para confirmar su asistencia, las plazas son limitadas.

