Alivio rápido y simple del estrés con

Breath-Body-Mind™

Sesiones de práctica de BBM

Ofrecemos sesiones en **inglés todos los martes** a las

- **6:00 a. m. por 30 minutos**
- **12:00 p. m. por 30 minutos**
- **8:00 p. m. por 45 minutos**

Se ofrecen sesiones **en español todos los miércoles** a las

- **8:00 p. m. por 30 minutos**

Breath-Body-Mind™ es un conjunto de ejercicios suaves, basados en la ciencia y diseñados para ayudar a aliviar el estrés y calmar la mente y el cuerpo. Nuestras sesiones virtuales son gratuitas y abiertas a todos los neoyorquinos.

¡Abierto a todo el público!

Todos son bienvenidos. Si necesita alojamiento omás ayuda para unirse a nuestras sesiones, envíenosun correo electrónico a **TINRC@ccsi.org**.

Nuestra misión: Ayudarlo a prosperar

New York State Trauma-Informed Network and Resource Center (NYS TINRC) es una red virtual financiada por la **Oficina de Salud Mental (Office of Mental Health, OMH) del estado de Nueva York**. Ayudamos a las personas a aprender, crecer y comprender mejor el trauma.

Escanee aquí para unirse

o visítenos en línea en **traumainformedny.org**

NEW YORK STATE | Office of Mental Health

Red y Centro de Recursos sobre Trauma del Estado de Nueva York

BreathBodyMind Foundation