Alivio rápido y simple del estrés

Breath-Body-Mind™

Se ofrecen sesiones en **inglés todos los martes** a las:

- **6:00 a. m.** (duración: 30 minutos)
- **12:00 p. m.** (duración: 30 minutos)
- **8:00 p. m.** (duración: 45 minutos)

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

- **8:00 p. m.** (duración: 30 minutos)

Breath-Body-Mind™ (BBM) 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.

New York State Trauma-Informed Network and Resource Center (NYS TINRC) es una red virtual financiada por NYS Office of Mental Health. Ayudamos a las personas aaprender, crecer y comprender mejor el trauma.

Tenemos adaptaciones disponibles cuando se pidan. Envíenos un correo electrónico a **tinrc@ccsi.org**

Escanee aquí

con la aplicación de la cámara de su celular inteligente para participar en una sesión virtual de BBM™.

NEW YORK STATE | Office of Mental Health

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

BreathBodyMind Foundation