



# EL CAMINAR HACIA EL BIENESTAR

## UN TALLER PARA PADRES DE OCHO SEMANAS

**Este taller capacitara a las familias para que sean líderes del bienestar en el hogar y en la comunidad a través de la educación física y la actividad física.**

**Los padres informan que después de participar en este programa:**

- » Nivel de entrenamiento
- » Salud mental
- » Cantidad de tiempo haciendo ejercicio cada semana
- » Conectividad a la escuela de sus hijos
- » Vida social

**VEA NUESTRO VIDEO INFORMATIVO AQUI**

**ÚNASE A NOSOTROS PARA APRENDER SOBRE:**

**¡EL ESPACIO ES LIMITADO! REGÍSTRESE HOY**

- ✓ La conexión entre la actividad física y nuestra salud
- ✓ Mantenerse motivado
- ✓ Mecánica adecuada para caminar
- ✓ Estrategias de atención plena
- ✓ Establecer y monitorear objetivos
- ✓ Todos los niveles de condición física son bienvenidos

**Para preguntas o para registrarse contacte:**

Nombre:

Fechas:



Horario:



Lugar:

