

# 'yoga for teens'

## grupo de jóvenes



GRUPO DE YOGA Y APOYO DISEÑADO PARA EXPLORAR EL AUTOCUIDADO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL. APRENDE ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS, DESARROLLAR CONFIANZA Y SENTIRTE MÁS CONECTADO, VISIBLE Y ACEPTADO.

¿CUÁNDO?

Mondays from January 26<sup>th</sup>- March 16<sup>th</sup> from 6:00 - 7:00 PM

¿DÓNDE?

OPC Office (36 Washington St. Toms River, NJ 08753)

¿QUIÉN PUEDE  
PARTICIPAR?

Abierto a todos los adolescentes del condado de Ocean - no se necesita experiencia

¿PREGUNTAS?

Contacta a Kate Dorando (facilitadora principal):  
[kdorando@oceanpartnership.org](mailto:kdorando@oceanpartnership.org)

¡GRATIS para todos los participantes! Se proporcionarán materiales sin costo.

¡RESERVA SU LUGAR AHORA! ESCANEA EL CÓDIGO QR A  
CONTINUACIÓN PARA REGISTRARTE:

