

MUJER SANA Mente y Alma



FACILITADA POR
Marta Arámbula
Educadora de salud

El programa Mujer Sana es un viaje de cuatro sesiones hacia el autocuidado durante toda la vida. Cubre temas como: el manejo del estrés, el apoyo comunitario y comunicación saludable

Brinda a los participantes habilidades esenciales. Desde reconocer signos de estrés hasta priorizar las necesidades personales, **el programa tiene como objetivo empoderar a las mujeres para que lleven una vida más saludable.**

Regitrate Hoy

MOMS
Delivering bright futures

HORARIO Miercoles **3 - 5 PM**

3 classes virtuales y una presencial

MAS INFOMACCIÓN **714-352-3400**