

Tómate un momento para ti con headspace

Disfruta de ejercicios para mejorar tu:
atención plena • sueño • estrés •
meditación

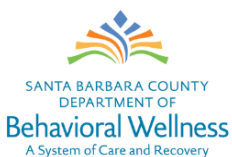


fácil acceso • excelente para todas las edades • multicultural • varios idiomas

Escanee el código QR para
iniciar el proceso de inscripción
y reciba un año de HeadSpace
Premium GRATIS (valor de \$70)



*Después de dos semanas se le pedirá
que participe en una encuesta



¿Preguntas? Por favor contactar

Anthony Diaz (Español)- (805)314-4356, cardiaz@sbcbswell.org

Rafael Valdovinos- (805)325-6157, rvaldovinos@sbcbswell.org

Maribel Landeros- (805)319-8335, mlanderos@sbcbswell.org

Help@Hand Innovations Project is funded by the Mental Health Services Act (MHSA)