

## Settle Down At Sun Down



### Rough week? Do feel the tension in your body?

Come unwind and immerse yourself in nature. Enjoy a unique park experience that will leave you feeling rejuvenated and grounded after a series of wellness and relaxation exercises. This is a bilingual program for teens and adults.

\*Please park at the second dirt parking lot to your left as you enter Doran Regional Park.

**WHEN:** Wednesday, July 18

**6:30PM-8:00PM**

**WHERE:** Bird Walk Coastal Access

201 Doran Beach Rd, Bodega Bay, CA 94923



Questions: 707.565.7888 or  
[irma.cuevas@sonoma-county.org](mailto:irma.cuevas@sonoma-county.org)

## Relájense A La Puesta del Sol



### ¿Semana difícil? ¿Sienten tensión en el cuerpo?

Vengan a estirarse y a sumergirse en la naturaleza. Disfruten de una experiencia única en el parque, que los/las dejará sintiéndose rejuvenecidos y con los pies en la tierra después de una serie de ejercicios de bienestar y relajación. Este es un programa bilingüe para jóvenes y adultos.

\*Por favor de estacionarse en el segundo estacionamiento a su lado izquierdo después de entrar a Doran Regional Park.\*

**CUANDO:** Miércoles 18 de Julio

**6:30PM-8:00PM**

**DONDE:** Bird Walk Coastal Access

201 Doran Beach Rd, Bodega Bay, CA 94923



Preguntas: 707.565.7888 o  
[irma.cuevas@sonoma-county.org](mailto:irma.cuevas@sonoma-county.org)