

Mindful Movement

Primeras 2 sesiones:

Sábados

6 de septiembre de 2025

25 de octubre de 2025

9-10 am

Parque Countryside

- Movimiento suave, actividades de atención plena y conexión social.
- Para adultos de todos los niveles de condición física.
- Dirigido por instructores capacitados
- Recursos para llevar a casa

Presentado por:

OptWell
choosing healthy. thriving together.

OptWell.org

**LYONS TOWNSHIP
Mental Health
COMMISSION**
ADVOCACY • COLLABORATION • EDUCATION

ltmhc.org



RSVP / Obtener
más detalles

Gracias a nuestros patrocinadores iniciales:



<https://mindfulmovement.sessions.eventbrite.com>