“Breath Work and Meditation” on Zoom

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਮੇਡੀਟੇਸ਼ਨ (Zoom)

Presented by **Richmond Family & Friend Caregiver Hub**

ਰਿਚਮੰਡ ਫੈਮਿਲੀ ਐਂਡ ਫ੍ਰੈਂਡ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਹੱਬ

Another program of RCRG
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES

This free program is to promote the health and well-being of unpaid caregivers in Richmond. Please feel free to reach out if you are caring for or supporting a senior, whether a spouse, family member, friend, or neighbor.

ਇਹ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੇਝਿਜਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਹੋਵੇ।

“Breath Work and Meditation” *on Zoom*

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਮੇਡੀਟੇਸ਼ਨ (Zoom)

Time: 10:00-11:00 AM on the 3rd Friday every month

ਸਮਾਂ: ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੀਜੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10:00-11:00 AM

Facilitator: Neel Kamal, licensed yoga instructor

ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ: ਨੀਲ ਕਮਲ, ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਯੋਗਾ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ

Language: Punjabi/Hindi ਭਾਸ਼ਾ: ਪੰਜਾਬੀ/ਹਿੰਦੀ

Registration and contact information:

ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

604-279-7099 Email: caregivernavigator@rcrg.org

United Way Healthy Aging

Family Caregivers of British Columbia

TD

www.rcrg.org/caregivers