



¿Quiere aprender un nuevo método para lidiar con el estrés?

Ven al grupo de *Introducción a la Atención Plena* (en Español) para aprender un método de meditación y relajación.

**Los Lunes:**

**Septiembre 19**

**Octubre 17 y 31**

**Noviembre 14 y 28**

**de 5:00pm~6:00pm**

Para más información hable con su médico o con la trabajadora social, Nicole Gerdes-Martin, LCSW 212-812-3690.