

Abril, Mayo y Junio Clases de Bienestar Actualizada

¿Alguna vez te has preguntado: ¿qué es el bienestar? El bienestar puede significar algo diferente para cada persona, pero es cuidar de ti en todos los aspectos. Si estás listo para aprender cómo el bienestar puede integrarse en cada área de tu vida, inscríbete hoy en una de las Clases de Bienestar de Jefferson Center. Estas clases están abiertas para clientes de 14 años en adelante.

¿Tienes una agenda ocupada? ¡No te preocupes! Hay opciones tanto en persona como virtuales disponibles para los clientes y miembros de la comunidad de Jefferson Center. No es necesario registrarse, pero si planeas unirte por Zoom, envía un correo a wellnessnow@jcmh.org con las clases que te interesen para recibir el enlace de Zoom del instructor.

Si hablas un idioma distinto al inglés, ofrecemos servicios gratuitos de asistencia lingüística en tu idioma de preferencia. Por favor, envíanos un correo a wellnessnow@jcmh.org al menos con 48 horas de anticipación.

Rutinas Matutinas Motivadoras

La forma en que comenzamos nuestras mañanas puede marcar el tono para el resto del día. Crear una rutina matutina energizante te ayudará a mantener ese impulso y te hará sentir que puedes conquistar el día y tus metas con más presencia y fuerza. Únete a esta clase de 5 semanas para aprender consejos y trucos para una rutina matutina positiva, satisfactoria y productiva.

Yoga para el Movimiento y el Cuidado Personal

Yoga mejora la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, al mismo tiempo que ayuda a reducir el dolor, el estrés y la ansiedad. También fomenta una sensación de calma mental y paz emocional. Cada clase cuenta con una variedad de posturas, con modificaciones para adaptarse a todos los niveles de experiencia. Muchos encuentran que el yoga trae mayor claridad y tranquilidad tanto al cuerpo como a la mente. ¡Ven a probarlo por ti mismo y experimenta la transformación!

Mindfulness para el Bienestar Emocional

Mindfulness es la práctica de estar plenamente presente y consciente en el momento. Arraigado en antiguas tradiciones, ayuda a cultivar la paz de la mente y calmar la charla mental. En el mundo acelerado de hoy, puede ser un reto calmar el ruido constante de nuestras mentes, pero es absolutamente posible! Aprender mindfulness es como construir un nuevo músculo mental, está ahí, pero necesita fortalecerse. Al igual que vas al gimnasio para desarrollar músculos físicos, necesitas ir hacia adentro a tu gimnasio mental para fortalecer tu mente. Únete a nosotros para construir tu resiliencia mental y aprender técnicas que puedes utilizar diariamente para manejar lo que la vida te lanza a tu camino.

Comida y Estado de Ánimo

La conexión entre lo que comemos y nuestras emociones es cada vez más evidente. ¿Sabías que el 95% de la serotonina, un neurotransmisor clave, se produce en el intestino? Únete a nosotros para explorar cómo lo que comemos influye en nuestra salud mental y bienestar y descubre cambios simples que puedes hacer para mejorar tu salud y bienestar en general!

Conceptos Básicos de Jardinería en Solid Ground

¡Únete a nosotros para una clase de 4 semanas donde aprenderás cómo cultivar y plantar cultivos frescos! Estar al aire libre en la naturaleza nutre no solo tus habilidades de jardinería, sino también tu mente, cuerpo y alma.

Navegar las Relaciones Saludables y los Límites Positivos

Las relaciones positivas y los límites saludables son clave para el autocuidado en todas las áreas de la vida. Sin ellos, podemos sentirnos drenados, aprovechados, atascados o decepcionados en nosotros mismos. Únete a esta serie de 6 clases para aprender pasos prácticos y estrategias para conectarte con los demás, mientras formas, fortaleces y mantienes límites saludables que te ayudan a sentirte más empoderado y respetado.

Gratis para aquellos con Medicaid.
Para aquellos con otros seguros,
envía un correo electrónico a
wellnessnow@jcmh.org

¡Estamos aquí para tu viaje de
bienestar!

Lunes, 11:00 AM-12:00 p.m

Ubicación: N. Wads y Zoom
7, 14, 21, 28 de abril; 5 de mayo
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Lunes, 12:00 PM - 1:00 PM

Ubicación:
Union Square y Zoom
7, 14, 21, 28 de abril; 5, 19 y 26 de mayo;
2, 9, 16, 23, 30 de junio
Amy Longe, BS, Coach de Salud Certificada
en Nutrición Integrativa, RYT, CHT

Lunes, 3:00 PM - 4:00 PM

Ubicación: Solid Ground (7272 W 14th Ave,
Lakewood, CO 80214) & Zoom
7, 14, 21, 28; 5 de mayo, 19, 26
Amy Longe, BS, NBC-HWC, RYT, CHT

Martes, 11:00 AM - 12:00 PM

Lugar: Independencia y Zoom
1, 8, 15, 22, 29 de abril; 6 de mayo
de 20
Brooke Battaglin, BS,
Coach de Nutrición Certificada

Martes, 11:00 AM - 12:00 PM

Ubicación: Solid Ground (7272 W 14th
Ave, Lakewood, CO 80214)
3, 10, 17, 24 de junio
Brooke Battaglin, BS,
Entrenadora de nutrición certificada

Martes, 1:00 PM - 2:00 PM

Ubicación: Zoom solo
1, 8, 15, 22, 29 de abril; 6 de mayo
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Prosperar más allá del Dolor: Empoderarte para Vivir con Dolor Crónico

El dolor crónico puede distraerte de estar plenamente presente en la vida. Puede hacer que tareas simples se vuelvan abrumadoras y frustrantes. Si experimentas dolor crónico, ¡no estás solo! Únete a esta clase de 6 semanas para aprender varios consejos y estrategias para manejar tu dolor crónico.

Martes, 1:00 PM - 2:00 PM

Ubicación: Solo Zoom
20 y 27 de mayo; 3, 10, 17, 24 de junio
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Caminando por el Bienestar

¡Comienza a construir tu práctica de movimiento esta primavera! Conéctate con los demás mientras disfrutas caminar afuera alrededor de Union Square Park. Esta será una clase de 6 semanas para mover tu cuerpo, disfrutar del aire fresco de la tarde, así como construir nuevas amistades y conexiones. Nos encontraremos en el vestíbulo de Union Square (12055 W 2nd Place, Lakewood, CO 80401) y luego caminaremos juntos cruzando la calle hasta nuestro sendero.

Martes, 1:00 PM - 2:00 PM

Ubicación: Union Square
20 y 27 de mayo; 3, 10, 17, 24 de junio
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

¡Transforma tu salud con el coaching grupal!

¡Únete a nosotros para un viaje transformador de 6 semanas de entrenamiento de salud en un entorno grupal de apoyo! Cada participante establecerá una meta personal de salud y bienestar, y juntos daremos pasos pequeños y significativos para lograrlos. A lo largo del programa, exploraremos varias estrategias para mejorar la mentalidad, mantener el enfoque y fomentar un cambio duradero. Este es un grupo cerrado que requiere compromiso con las 6 clases! Por favor regístrate con anticipación para comenzar el 9 de abril o el 21 de mayo.

Miércoles, 11:00 AM – 12:00 PM

Lugar: Independencia y Zoom
Ronda 1: 9, 16, 23, 30 de abril; 7 y 14 de mayo
Ronda 2: 21 y 28 de mayo; 4, 11, 18, 25 de junio
Brooke Battaglin, BS, Coach de Nutrición
Certificada

Estiramiento y Respiración Profunda

El estiramiento profundo y la respiración es una clase de yoga más lenta y restauradora, que se centra en mantener las posturas por más tiempo y crear una liberación muscular más profunda para tu cuerpo. Esto es ideal para las personas que tienen dificultades para reducir la velocidad de relajación y quieren probar una clase de yoga más restauradora. Utilizaremos accesorios en la mayoría de las clases para ayudar a encontrar agarres más profundos y diferentes técnicas de respiración para ayudar al cuerpo a suavizarse en la postura. Piensa en esta clase como una meditación de estiramiento. ¡Ven a probarlo y ver cómo podría beneficiar a todas las partes de ti mismo!

Miércoles 12:00 PM-1:00 PM

Ubicación: Union Square y Zoom
4, 11, 18, 25 de junio (EE. UU. y Zoom solo para el día 25)
Amy Longe, BS, NBC-HWC, RYT, CHT

Aprendiendo a Ser Libre de Tabaco

¿Estás listo para comenzar tu viaje de dejar el tabaco? ¿O simplemente aprender cómo podría ser disminuir tu consumo de tabaco? Independientemente de tu nivel de preparación, ven a esta clase de 6 semanas para aprender información, habilidades y estrategias que se pueden usar para construir un estilo de vida saludable y detener el consumo de tabaco. Basado en DIMENSIONES: Programa libre de tabaco, descubre y aprende intervenciones basadas en la evidencia para ayudarte a alcanzar tu meta libre de tabaco.

Miércoles, 1:00 PM - 2:00 PM Lugar: Union Square y Zoom

Ronda 1: 2, 9, 16, 23, 30 de abril; 7 de mayo
Ronda 2: 21 y 28 de mayo; 4, 11, 18, 25 de junio
Stephanie Herrera, MA, NBC-HWC

Nutrición 101

¡Únete a nosotros mientras nos sumergimos en los fundamentos de la comida, la nutrición y la alimentación consciente! En esta clase de 6 semanas, cubriremos consejos y trucos básicos para ayudarte a construir hábitos alimenticios saludables, reflexionar sobre tu relación con la comida y explorar los beneficios de nutrir tu cuerpo y cerebro. ¡Ser un comedor intuitivo es tan importante como la comida que elijas comer!

Jueves 2:00 PM - 3:00 PM

Ubicación: Zoom solo
3, 10, 17, 24 de abril; 1 y 8 de mayo
Amy Longe, BS, Coach de Salud Certificada en Nutrición Integrativa, RYT, CHT

Escribir para el Bienestar

La escritura es una práctica poderosa de atención plena que puede conducir a la sanación, la libertad emocional y una conexión más profunda contigo mismo. Únete a nosotros para expresar tus pensamientos y sentimientos a través de la escritura de flujo libre, la reflexión, las indicaciones creativas y la expresión personal. Cada semana, nos centraremos en un nuevo tema, proporcionando un espacio para compartir tu escritura y escuchar a los demás en un ambiente de apoyo y alentador.

Ronda 1: Viernes de, 11:00 AM – 12:00 PM

Ubicación: Zoom Only
4, 11, 18, 25 de abril; 2 de mayo, 2017 9
Brooke Battaglin, BS, Entrenador Certificado de Nutrición

Ronda 2: Jueves 2:00 PM - 3:00 PM

Ubicación: zoom Only
22 de mayo, 29; 5 de junio, 12, 19, 19, 22 de junio, 26
Amy Longe, BS, NBC-HWC, RYT, CHT

Atrayendo Lo que Quieres

En esta clase de 6 semanas, explorarás cómo la Ley de Atracción moldea tus experiencias y cómo tus pensamientos y comportamientos crean tu realidad. Nos centraremos en la autoconciencia, la sanación y el empoderamiento para cultivar una vida más positiva y equilibrada.

Viernes: 11:00 AM – 12:00 PM

Ubicación: solo Zoom
23 y 30 de mayo; 6, 13, 20, 27 de junio
Brooke Battaglin, BS, Coach de Nutrición Certificada