



Illumination Institute and the Orange
County Office of the State Council on
Developmental Disabilities presents

BE KIND TO YOUR MIND

Mindfulness practices and strategies for
parents to relax the body and mind and
reduce stress.

TUESDAY, JANUARY 19, 2021
6:00-7:30PM

RSVP: <https://bit.ly/38evf3k>

Simultaneous Spanish and Vietnamese interpretation
available



El Illumination Institute y Orange County
Office del State Council on
Developmental Disabilities presenta

SEA BONDADOSO CON SU MENTE

Aprenda tecnicas, redusca su nivel de
estress y aprenda a recargar su mente y
energias.

MARTES 19 DE ENERO, 2021
6:00-7:30PM

RSVP: <https://bit.ly/38evf3k>

nterpretacion estara disponible en Espanol y Vietnamese



Illumination Institute and the Orange
County Office of the State Council on
Developmental Disabilities trình bày

HÃY QUAN TÂM ĐẾN SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA MÌNH

Thực tập chánh niệm và kỹ thuật chánh
niệm dành cho cha mẹ để thư giãn cơ thể,
tâm trí và giảm căng thẳng.

**THỨ BA NGÀY 19 THÁNG GIÊNG
2021**

6:00-7:30PM

Có chuyên gia phiên dịch tiếng tây ban nha và tiếng việt

RSVP: <https://bit.ly/38evf3k>