



# MEDITACIÓN GUIADA

PROGRAMA EN LINEA



**La clase incluye estiramiento básico, revisión de pasos de meditación y sesión de meditación guiada. No es necesaria ninguna experiencia**


**QUIEN:** Individuos con una necesidad especial o discapacidad, 8 años de edad o más



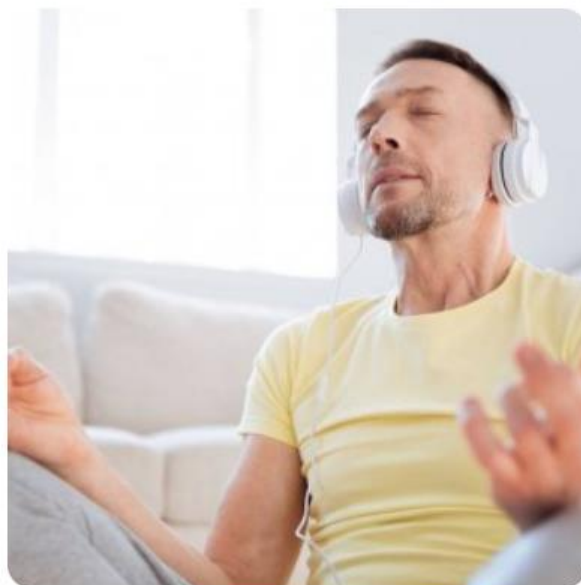
**CUANDO:** Sábados de mayo, junio y agosto  
9 A.M. – 10 A.M.

**CUOTA:** GRATIS – programa ofrecido en asociación con Palms to Pines Parasports

**EXTRAS:** Todos los participantes deben registrarse a través de la plataforma DRD.

La información de la clase  **zoom** estará en su recibo después de registrarse en el programa.

- Mejor ubicación: Un lugar cómodo, es decir, cama, sofá, almohada fuerte, silla.
- Use ropa cómoda
- Agua



Me gusta en <https://www.facebook.com/MyRecreationDistrict>



Siga con nosotros <https://twitter.com/mydrd>