MEDITACIÓN GUIADA

PROGRAMA HÍBRIDO

**Bermuda Dunes Community Center** • **78-400 Ave 42, Bermuda Dunes**



**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:** | **En curso, Viernes 4:15 - 5 P.M.** |
| **CUOTA:** | **$25 por mes, o GRATIS con** Icon  Description automatically generated**MEMBRESÍA ADAPTATIVA** |
| **EXTRAS:** | **Si nos une en línea a través de , la información de enlace/zoom de clase estará en su recibo después de registrarse para la clase*** **Mejor ubicación: Una ubicación cómoda, es decir, cama, sofá, almohada fort, silla.**
* **Useropa c omfortable**
* **Agua**
 |



*¡Regístrese con la opción* ***IN PERSON*** *o* ***ONLINE!***