



© Aravanan Sivaloganathan

!Meditación los miércoles!

Padres, ¿se sienten agobiados? ¿Estresados? ¡Es hora de cuidarse!

El Centro para Autismo & Trastornos del Neurodesarrollo estará ofreciendo grupos de meditación **GRATIS**. Los grupos brindaran a los padres un espacio para practicar técnicas de relajamiento para cuidarse y bajar el estrés. ¡Únase a nosotros para un momento de renovación!

Los grupos están abiertos al público y no hay costo para participar. Este programa es posible gracias a una generosa donación de Autism Speaks.

Lugar: The Center for Autism & Neurodevelopmental Disorders
2500 Red Hill, Ste. 100, Santa Ana, Ca 92705

Registración: Contactar a Marlene Cuevas al
mcuevas3@uci.edu o llame al **949.267.0442**

Información de Grupos

Miércoles

enero 8 - marzo 27

9:00am - 9:30am

(ingles y español)

5:00pm - 5:30pm

(ingles)

www.thecenter4autism.org

Founding Partners