



El Departamento de Medicina de la Familia
a través de su Programa de Medicina Integradora
presenta:

Yoga suave

1^o y 3^{er} jueves de 5:30 a 6:30 p.m.

Salón de Clase A/B

Centro de Salud de la Familia
de UC Irvine

800 N. Main St., Santa Ana, 92701

Acerca de la clase

El Yoga es una práctica mental y corporal que combina posturas físicas, técnicas respiratorias, meditación y relajación. Los estudios realizados sugieren que el yoga puede ser de ayuda para un número de condiciones, incluyendo el dolor, la reducción del ritmo cardíaco y la presión arterial, como así también para aliviar la ansiedad y la depresión. Esta clase

Financiado mediante una donación de la Fundación Samueli.

¡Son bienvenidos los pacientes, personal y médicos!

¡Gratis!

Colchonetas para yoga disponibles para uso de los asistentes. Por favor traiga su agua.

La clase se da en inglés.

Para obtener más información o inscribirse, llame al 657-282-6355.

es perfecta tanto para los principiantes como para aquellos que practican yoga regularmente. Nuestros instructores de yoga tienen el placer de ayudarle a modificar cualquier postura para satisfacer sus necesidades. ¡Únase a nosotros para disfrutar de este excitante agregado al Centro de Salud de la Familia!



UC Irvine Health

ucirvinehealth.org/events