

JOIN US FOR A FREE
EVENT

MANAGE THE HOLIDAY STRESS

The holidays can be joyful, but also stressful.

In this workshop, you'll learn how holiday stress affects your mind and body, and discover practical strategies for managing it. Explore simple self-care practices to maintain balance and fully enjoy the season.

DECEMBER 12, 2024

10AM-12PM

ADDRESS:

**The Landing at St. Robert's Center
211 3rd Avenue
Venice, CA 90291**

[SCAN QR CODE OR
CLICK HERE TO
REGISTER](#)



ACOMPÁÑENOS A UN EVENTO
GRATUITO
MANEJE EL ESTRÉS NAVIDEÑO

La temporada navideña puede ser alegre,
pero también estresante.

En este taller, aprenderá cómo el estrés
de las vacaciones afecta su mente y su
cuerpo, y descubrirá estrategias
prácticas para manejarlo. Explore
prácticas sencillas de cuidado personal
para mantener el equilibrio y disfrutar
plenamente de la temporada.

12 DE DICIEMBRE DEL 2024

10AM-12PM

DIRECCIÓN:

**The Landing en St. Robert's Center
211 3rd Avenue
Venice, CA 90291**

ESCANEE EL
CÓDIGO QR O HAGA
CLIC AQUÍ PARA
REGISTRARSE

