

The Center for Healthier Communities Presents: September Virtual Workshops Online via Zoom

Practicing Mindful Movement

Time and Date:

Monday, September 28, 2020; 11:30 a.m. -12:30 p.m. **(English)**

Wednesday, September 30, 2020; 11:30 a.m. -12:30 p.m. **(Spanish)**

Virtual Workshop Description:

Mindful movement is movement or exercise performed with awareness and intention. It promotes the mind-body connection by helping you become more aware of your body which can help you improve your ability to focus, listen to your body and cope with stress. In this virtual workshop you will learn about mindful movement benefits and practice 4 mindful movements that you can do anytime or anywhere.

Type 2 Diabetes: How Does It Affect My Body?

Time and Date:

Monday, September 28, 2020; 3:00 p.m. -4:00 p.m. **(English)**

Wednesday, September 30, 2020; 3:00 p.m. -4:00 p.m. **(Spanish)**

Virtual Workshop Description:

Type 2 Diabetes, the most common form of diabetes occurs when your body does not use insulin properly resulting in high blood sugar levels. In this virtual workshop you will learn about what causes type 2 diabetes, signs and symptoms and how it can affect the body when it is not managed properly.

To register for either virtual workshop, please email:

NHMC-PreventionForward@DignityHealth.org

You will receive a return email with instructions on joining the class session online.

El Centro para Comunidades Más Saludables Presenta: Talleres Virtuales en Septiembre En Línea a Través de Zoom

Practicar El Movimiento Consciente

Hora y Fecha:

Lunes, el 28 de septiembre de 2020; 11:30 a.m. -12:30 p.m. **(Inglés)**

Miércoles, el 30 de septiembre de 2020; 11:30 a.m. -12:30 p.m. **(Español)**

Descripción del Taller Virtual:

El movimiento consciente es un movimiento o ejercicio realizado con conciencia e intención. Promueve la conexión entre la mente y el cuerpo al ayudarlo a ser más consciente de su cuerpo, lo que puede ayudarlo a mejorar su capacidad para concentrarse, escuchar su cuerpo y lidiar con el estrés. En este taller virtual aprenderás sobre los beneficios del movimiento consciente y practicarás 4 movimientos conscientes que puedes hacer en cualquier momento o en cualquier lugar.

Diabetes Tipo 2: ¿Cómo Afecta Mi Cuerpo?

Hora y Fecha:

Lunes, el 28 de septiembre de 2020; 3:00 p.m. -4:00 p.m. **(Inglés)**

Miércoles, el 30 de septiembre de 2020; 3:00 p.m. -4:00 p.m. **(Español)**

Descripción del Taller Virtual:

La diabetes tipo 2, la forma más común de diabetes, ocurre cuando su cuerpo no usa la insulina adecuadamente, lo que resulta en niveles altos de azúcar en la sangre. En este taller virtual aprenderás qué causa la diabetes tipo 2, signos y síntomas y cómo puede afectar al cuerpo cuando no se maneja adecuadamente.

Para registrarse en cualquiera de los talleres virtuales, envíe un correo electrónico:

NHMC-PreventionForward@DignityHealth.org

Recibirá un correo electrónico de respuesta con instrucciones para unirse a esta sesión de clase en línea.