



CHOICE
Health Plans



¡Acompáñenos!

La meditación mindfulness es una práctica de entrenamiento mental que le enseña a desacelerar los pensamientos apresurados, desprenderse de la negatividad y calmar tanto el cuerpo como la mente. Presentado por VNS Health, conozca la práctica de la meditación, la respiración consciente y la introducción a los mantras.

TEMA: *Volver a disfrutar: Práctica de meditación mindfulness*

PRESENTADORA: Erica Wigley, RN, BSN, MS

FECHA: Miércoles, 6 de julio

HORA: De 10:00 am a 11:00 am

CÓMO PARTICIPAR: Haga clic **AQUÍ** para unirse al taller por Zoom o lea las instrucciones en la izquierda para acceder al taller.

¡Acompáñenos por Zoom!

- 1) Visite www.Zoom.com
- 2) Haga clic en **“Entrar a una reunión”**
- 3) Ingrese los siguientes datos:
ID de reunión: 772 662 3351

O BIEN descargue la aplicación de Zoom:

- 1) Abra la App Store o la Google Play Store
- 2) Busque y descargue la aplicación de Zoom
- 3) Haga clic en **“Abrir”** y **“Entrar a una reunión”**
- 4) Ingrese los siguientes datos:
ID de reunión: 772 662 3351

O acompáñenos por teléfono:

Marque (EE. UU.) +1 646 558 8656
ID de reunión: 772 662 3351

Si tiene preguntas, llame al
De 9:00 am a 5:00 pm, de Lunes a Viernes

Manhattan/Queens:

Ashley Carrillo, 917-886-5660

Queens/Long Island:

Michael Leysath, 646-477-5152

Brooklyn:

Dahyana Astudillo, 646-981-7437

Upstate NY:

Veronica Gray, 917-647-5354