

BILINGUAL MINDFULNESS GROUP FOR ANYONE READY TO SLOW DOWN



SIT, BREATHE, AND BEGIN AGAIN



A FIVE-WEEK SERIES – OPEN SESSIONS

- Series begins October 20th
- Join us any Tuesday
- Tuesday at 5:30-6:30 pm
- Ages 18 and up

This is a free class. However, donations are accepted.

Reserve your spot

- Phone number: (309) 827-9100
- Email address: office@integrityhelps.org
- Or visit us at the address below M-Th from 9:00 am - 7:00 pm to register



Where:

502 S Morris Ave, Bloomington, IL 61701
At INtegrity Counseling Conference Center

GRUPO BILINGÜE DE ATENCIÓN PLENA PARA CUALQUIERA QUE ESTÉ DISPUESTO A BAJAR EL RITMO



SIÉNTATE, RESPIRA Y VUELVE A EMPEZAR



SERIE DE CINCO SEMANAS – SESIONES ABIERTAS

- Las series comienza el 20 de octubre
- Únete a nosotras cualquier martes
- Martes de 17:30 a 18:30.
- Para mayores de 18 años

Esta clase es gratuita. Sin embargo, se aceptan donaciones.

Reserva tu cupo

- Número de teléfono: (309) 827-9100
- Dirección de correo electrónico: office@integrityhelps.org
- O visítenos en la dirección que aparece abajo, de lunes a jueves de 9:00 a 19:00 para registrarse



Dónde:

502 S Morris Ave, Bloomington, IL 61701
En INtegrity Counseling Conference Center