

Únase a nosotros para la noche de yoga familiar de Holman



Ahora que el ajetreo de la temporada navideña ha llegado a su fin, únete a tu familia Holman para una noche de relajación y meditación. La sesión de cuarenta y cinco minutos incluirá trabajo de respiración, posturas de yoga / poses de pareja, un juego grupal de yoga y luego un reinicio silencioso al final de la sesión.

Jennifer Schwester, también conocida como jennyzenyoga, ha estado proporcionando servicios de yoga y entrenamientos a varias poblaciones durante casi dos años, incluidos adultos con necesidades especiales, personas mayores, socorristas y sus clases de francés en la escuela secundaria. Jennifer trae sus 20 años de experiencia como maestra de francés a la lona. Ella ha estado practicando yoga durante los últimos 6 años y amplió su práctica al convertirse en una maestra de yoga registrada (RYT-200). También es embajadora de yoga para primeros respondedores. Cuando Jennifer no está en la escuela secundaria o no está en su colchoneta, ¡está paseando a su perro al aire libre y en la playa! Puede encontrarla en línea en www.jennyzenyoga.com y en Facebook en jennyzenyoga.

Quién: Todos los estudiantes de K-5 *

Cuándo: 9^{de} enero o 30^{de} enero
6:30-7:30 pm

Dónde: Holman APR

***TODOS.** los participantes **deben** estar registrados Visite nuestro sitio web para obtener el enlace para registrarse en SignUpGenius.com.

Por favor traiga una estera o toalla de playa para cada participante.