

ÚNASE A NOSOTROS PARA UNA TARDE DE BIENESTAR MIENTRAS CELEBRAMOS EL **MES DE** **CONCIENCIA SOBRE LA** **SALUD MENTAL**



ORA

viernes, 16 de mayo • de 2pm a 5pm

ORA URBAN CAFÉ

4331 Degnan Boulevard
Los Ángeles, CA 90008

Este evento familiar patrocinado por Wellnest invita a todos a unirse a favor de la salud mental como clave para el bienestar general. Ora Urban Café es un vibrante centro comunitario donde podrá disfrutar de comida saludable, música y arte en el corazón de Leimert Park.

Experimente actividades prácticas de bienestar, incluyendo:

- **Creación de Arte Terapéutico** –
Exprésese creativamente
- **Terapia con Plantas** – Conéctese
con la naturaleza para paz interior
- **Sesiones de Atención Plena** –
Aprende técnicas de relajación
- **Demostraciones de
Nutrición Saludable** –
Alimente su cuerpo y mente



TALLERES
y
ACTIVIDADES
GRATUITAS

Para más información visite

wellnestla.org/mentalhealthawareness

Wellnest es un proveedor líder y aclamado a nivel nacional de servicios y salud emocional y bienestar para los niños, adultos jóvenes, familias y comunidades a las que servimos.


EMOTIONAL HEALTH & WELLNESS


LOS ANGELES
SENTINEL
SOCIO DE MEDIOS