



Join Us!

# MINDFULNESS FOR FAMILIES

Yoga or Meditation. Free.  
Guided bilingually by Edison parents experienced in  
mindfulness practices.



**Every Wednesday Morning 8:00-8:20**  
Zoom link: [https://tinyurl.com/zoom-  
respirar](https://tinyurl.com/zoom-respirar)

**Children Welcome!**

**START YOUR DAY WITH  
CALM**





*Acompañanos*

# CONCIENCIA PLENA PARA FAMILIAS

Yoga o Meditación. Gratis. Guiada bilingue  
por padres de Edison con experiencia en las practicas de  
Conciencia Plena



**Cada Miércoles en la Mañana - 8:00-8:20am**

Enlace de Zoom:

<https://tinyurl.com/zoom-respirar>

**Niños son Bienvenidos**

**EMPIEZE SU DIA CON  
CALMA**

