



AFFIRMATIONS WORKSHOP

DECEMBER 16TH
11:00AM-12:00PM



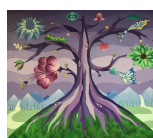
MLK JR Center for Public Health
11833 S. Wilmington Ave.
Los Angeles. CA 90059

Affirmations and mindfulness fosters balance, resilience, calm for the mind, and enhances self-worth. Join us for a session to learn techniques for:

- Positive self-talk through affirmations
- Mindfulness to reduce stress and boost clarity
- Emotional well-being habits
- Creating your own Affirmation Jar. Take home a reminder of self-love and growth. ** All materials are provided.

Register here: <https://tinyurl.com/w5ujk6fy>

For more information contact
mlkhealingcenter@ph.lacounty.gov



You are
beautiful

Stand
up
for what
you believe

Follow
your
heart
♡

Never
stop
dreaming
✿

Be good
Do good

You are
etern



TALLER DE AFIRMACIONES

16 DE DICIEMBRE
11:00AM-12:00PM



Centro MLK JR para la Salud Pública
11833 S. Wilmington Ave.
Los Angeles. CA 90059

Las afirmaciones y la atención plena fomentan el equilibrio y la resiliencia, calman la mente y mejoran la autoestima. Únete con nosotros en una sesión para aprender técnicas para:

- Diálogo interno positivo a través de afirmaciones
- La atención plena para reducir el estrés y aumentar la claridad mental
- hábitos de bienestar emocional
- Crea tu propio frasco de afirmaciones y llévate a casa un recordatorio de amor propio y crecimiento personal. ** Todos los materiales están incluidos.

Regístrate aquí: <https://tinyurl.com/w5ujk6fy>

Para obtener más información,
comuníquese con mlkhealingcenter@ph.lacounty.gov

