

Taller de Autocuidado

GARABATOS Y COLOR

20 DE AGOSTO

9:30 - 11:00 a.m.

**En el Centro de Recursos
Familiares Wilma Chan**

**20450 Royal Ave,
Hayward Acres, CA 94541**

- Materiales incluidos
- Para personas de 14 a 100 años
- Cuidado de niños limitado disponible 4 +.
- Regístrese escaneando el código o lláme al (510) 244-4175

Deja a un lado la perfección y disfruta del proceso creativo. Comenzaremos con una meditación de 10 minutos para despejar la mente y despertar la creatividad. Usando color, movimiento y materiales sencillos, transformarás divertidos garabatos en una obra de arte única.

**REGISTRO
REQUERIDO.**



Self-Care Workshop

SCRIBBLES AND COLORS

AUGUST 20

9:30 - 11:00 a.m.

**At the Wilma Chan Family
Resource Center**

**20450 Royal Avenue,
Hayward Acres, CA 94541**

- Materials included
- For everyone from 14 to 100 years old.
- Limited childcare available for ages 4 and up.
- To sign up, scan the QR code or call us at (510) 244-4175.

Let go of the idea of being perfect and have fun with a creative journey! We'll kick things off with a 10-minute meditation to help clear your mind and spark your creativity. With colors, movement, and some simple supplies, you'll turn playful doodles into a one-of-a-kind masterpiece.

**REGISTRATION
REQUIRED**

