

# FREE WEEKLY MINDFULNESS SESSIONS

at the palm of your hand



**THE HEARTWELL INSTITUTE**

Fostering collective healing, one person at a time.  
Promoviendo la sanación colectiva, una persona a la vez.

**NEUROCIENCIA DEL  
CULTIVO DE LA  
COMPASIÓN EN  
ESPAÑOL  
(SPANISH SESSION)**

**EVERY WEDNESDAY/  
MIÉRCOLES  
6:00 PM - 7:30 PM  
(HORA DE BOSTON)**

**COMMUNITY  
MINDFULNESS  
MEDITATION  
(ENGLISH SESSION)**

**EVERY  
THURSDAY/  
JUEVES  
11:00 AM - 12:00 PM  
(HORA DE BOSTON)**

**MOVIMIENTOS  
SUAVES CON  
ATENCIÓN PLENA -  
EN ESPAÑOL  
(SPANISH SESSION)**

**EVERY  
SATURDAY/  
SÁBADO  
8:30 AM - 9:30 AM  
(HORA DE BOSTON)**

**PRÁCTICA DE  
MEDITACIÓN  
MINDFULNESS  
(ATENCIÓN PLENA)  
EN ESPAÑOL  
(SPANISH SESSION)**

**EVERY  
SUNDAY/  
DOMINGO  
9:30 AM - 10:00 AM  
(HORA DE BOSTON)**

**SCAN TO JOIN  
ESCANEAR PARA UNIRSE**



**OR ENTER ZOOM ROOM:  
ID# 870 583 9068**