

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
10:00 AM - 10:45 AM
(HORA DE BOSTON)

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

EVERY
SATURDAY/
SABADO
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