

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.

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

Every Wednesday/
Cada Miércoles
7:45 - 8:45 PM (EST)

COMMUNITY
MINDFULNESS
MEDITATION
(ENGLISH SESSION)

Every Thursday/
Cada Jueves
11AM - 12PM (EST)

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

Every Saturday/
Cada Sábado
11AM - 12PM (EST)

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

Every Sunday/
Cada Domingo
9:30 - 10 AM (EST)

SCAN TO JOIN
ESCANEAR PARA UNIRSE



OR ENTER ZOOM ROOM:
ID# 870 583 9068