



Guías Sesiones Mindfulness en la Comunidad

Este tiempo que te estás dedicando es un espacio protegido para el autocuidado tan esencial en estos momentos que vivimos. Dedicar unos minutos para prepararte como si fueras a la sesión presencial ayudando a que la experiencia sea una de armonía para ti y el grupo.

- * Desactivar de antemano las notificaciones del equipo que vayas a usar.
- * Escoger en la medida posible un lugar en tu hogar que puedas estar libre de interrupciones | distracciones. Puedes utilizar unos headphones si prefieres. Si convives con otras personas, solicítales que te brinden este tiempo para estar en un modo de no interrumpir o invítalos a unirse.
- * Si tienes mascota, procurar que estén atendidas o en un lugar seguro. ¡Si practican contigo están bienvenidas!
- * Tener un mat de yoga, silla y/o cojín de meditación.
- * Vestir con ropa que te brinde comodidad y tener a la mano una botella de agua.
- * Agradeceremos tu puntualidad. Podrás conectarte 10 minutos antes de la sesión. Si entras una vez iniciada, **favor activar el “mute”**.

Donativo sugerido \$5, si está a tu alcance
ATH Móvil 787.397.3036 o Venmo [Irma Ruiz]
Tu generosidad ayudará a la continuidad de los programas del MAPR.

¡GRACIAS POR TU PRESENCIA!

Guidelines Mindfulness Community Sessions



This is a protected time and space to practice self-care so essential in these strenuous moments we are living. We invite you to prepare yourself as if you were going to the face-to-face session thus contributing to and experience of more harmony for you and the group.

* Deactivate the notifications of the device you will be using.

* Choose, as much as possible, a place in your home free of interruptions.

The use of headphones is helpful. If you live with others, kindly ask them to allow you this time to be in a “do not disturb” mode or perhaps they can join!

*If you have a pet, make sure they are cared for or in a safe place and if they practice with you, they are more than welcomed!

* Have a yoga mat, chair and / or meditation cushion.

* Dress in clothes that give you comfort and have a bottle of water on hand.

* We will appreciate your punctuality. You can connect 10 minutes before the session. If you enter once started, **please activate the "mute"**.

Suggested donation \$5, if within your reach.

ATH Móvil 787.397.3036 or Venmo [Irma Ruiz]

Your generosity will benefit the continuity of the programs at the PR Art Museum.

WE APPRECIATE YOUR PRESENCE!