

# RELAXATION TECHNIQUES

To help cope with COVID-19  
and the general anxiety of life

- Deep Breathing
- Progressive Muscle Relaxation
- Mindfulness Meditation
- Guided Imagery/ Circle of Control

## 4 weeks in SEPTEMBER 2020

Wednesdays 5:00 - 5:30 pm.




Via ZOOM



<https://us04web.zoom.us/j/9520712098?pwd=cXpPbjFWbzAyN20wbjdkc0JKMWJJQT09>

Meeting ID: 952 071 2098

Passcode: creo

 For any questions, please call (530) 405-2893

# Técnicas DE RELAJACION

En tiempos de COVID-19  
y para la ansiedad de la vida

- Respiración profunda
- Relajación muscular progresiva
- Meditación mindfulness
- Imágenes guiadas/ Círculo de control

## DURANTE EL MES DE SEPTIEMBRE 2020 Cuatro Semanas

Los miércoles de 5:00 a 5:30 pm.




Via ZOOM



<https://us04web.zoom.us/j/9520712098?pwd=cXpPbjFWbzAyN20wbjdkc0JKMWJJQT09>

Meeting ID: 952 071 2098

Passcode: crec

 Para cualquier pregunta, llame por favor  
al (530) 405-2893.