



# Bienestar

LA INICIATIVA PARA LA MUJER

## GRUPOS Y PROGRAMAS

ABRIL - JUNIO

Nuestro bienestar está enraizado en la comunidad.

LOS DETALLES DEL PROGRAMA ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.

Por favor visite [bit.ly/twiprograms](https://bit.ly/twiprograms) o comuníquese **434.328.1800** para obtener la información más actualizada y registrarse.

*¡Gracias!*

# Primavera del 2024

PROGRAMAS PARA MUJERES LATINAS Y LA COMUNIDAD LATINE

Para más información llame al **434.328.1800** o envíe un mensaje a [bienestar@thewomensinitiative.org](mailto:bienestar@thewomensinitiative.org).

1101 E. High Street, Charlottesville, VA

## ARTES Y CONEXIÓN

### Arte y Alegría: Ven a Celebrar la Primavera

**Los jueves, 11 y 18 de abril, 6-7pm**  
*En la oficina principal de La Iniciativa Para La Mujer*

Acompáñanos para darle la bienvenida a la primavera haciendo arte y manualidades en comunidad.

### Escribir para Sanar: Compartiendo Historias

**Los jueves, 6-27 de junio, 5:30-6:30pm**  
*En línea vía Zoom*

Aprende a compartir nuestras historias a través de la poesía centrada en la celebración cultural y el poder comunitario.

## MENTE Y CUERPO

### Cultivando el Cuidado Personal

**Los jueves, 30 de mayo-20 de junio, 5:30-6:30pm**  
*En la oficina principal de La Iniciativa Para La Mujer*

Acompáñanos para una clase interactiva con otras mujeres Latinas para aprender movimientos suaves y gentiles para la relajación. Aprenderemos a fortalecer la conexión entre nuestros cuerpos y mentes para promover la sanación y el bienestar.

## CONSULTAS GRATUITAS PARA EL BIENESTAR

**Los miércoles, 2-4pm**

**en la oficina principal de La Iniciativa Para La Mujer, 1101 E. High Street**

Ofrecemos sesiones de consejería personales, uno a uno, con una terapeuta durante nuestra hora de Consulta para el Bienestar. Atendemos por orden de llegada.

Para más información llámanos: **434.328.1800**.

El Programa Bienestar es un espacio seguro y compasivo para las mujeres Latinas y la comunidad Latine, en el que fomentamos la conexión, la alegría, y la sanación. Honramos nuestras **diversas raíces, costumbres, y tradiciones, cultivando un espíritu colectivo**. Reconocemos que nuestra comunidad de mujeres Latinas proviene de distintos países y culturas, y que por lo tanto, cada una tiene una manera distintiva de enfrentar la vida y sus desafíos, así como de cultivar la resiliencia.

