



Clase de Superación Personal para Latinas

¿Se siente sola?
¿Tiene coraje?

¿Tiene depresión?
¿Tiene estrés?

¿QUIERE APRENDER A SENTIRSE MÁS FELIZ?



GRATIS!

GRATIS!

**Todos y todas estamos en un proceso de crecimiento.
Este es un grupo de apoyo con educación, recursos, y pláticas.**

Todos los Lunes
6:00 pm - 7:30 pm
Via Teams

Todos los Martes
9:30 am - 11:00 am
Via Teams

Todos los Miércoles
10:00 am - 11:30 am
Via Teams

**Para registrarse, por favor llame a:
Lidia Melendez (916) 676-6181 o
Maria Uribe (916) 384-6561**



Self Improvement Class for Latinas

Feeling alone?
Feeling angry?

Feeling depressed?
Feeling stressed?

DO YOU WANT TO LEARN HOW TO FEEL HAPPIER?



FREE!

FREE!

**We are all in a process of growth. This is a support group
with education, resources, and discussion.**

Every Monday
6:00 pm - 7:30 pm
Via Teams

Every Tuesday
9:30 am - 11:00 am
Via Teams

Every Wednesday
10:00 am - 11:30 am
Via Teams

**To register, please call:
Lydia Melendez (916) 676-6181 or
Maria Uribe (916) 384-6561**