



Clínica Esperanza

DORMIR MEJOR

¡DESCUBRE EL PODER DE UN BUEN DESCANSO!

- En este taller de 2 clases, exploraremos cómo el sueño impacta tu salud física, mental y emocional.
- Descubrirás herramientas prácticas para hacer cambios positivos y mejorar la calidad de tu descanso.

Regístrate Aquí

- **Martes 15 abril 1:30 PM - 3:00 PM**
- **Martes 22 abril 1:30 PM - 3:00 PM**



Centro de Bienestar, Virginia Garcia Memorial Health Center
1151 N. Adair Street, Cornelius OR 97113



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER