



Supporting You On Your Path
Apoyandote En Tu Camino

Harmony & Healing Circle

RECOVERY SUPPORT GROUP
GRUPO DE APOYO PARA LA RECUPERACIÓN

TUESDAYS-LOS MARTES

10:30-11:30 AM

Walker Wellness Center
Centro de Bienestar Walker

107655 Hwy 395 Coleville, CA 96107

***Beginning-Comenzando 01/06/26**

***No group on holidays- No habrá grupo en días festivos**

A supportive space to build wellness through gentle yoga, mindfulness, and peer support. Join peers in exploring practical tools for healthier living—mind, body, and spirit. Each session includes gentle yoga and mindfulness to help strengthen the body, calm the mind, and deepen overall well-being. Find balance through breath, movement, and connection.

Un espacio acogedor para fomentar el bienestar con yoga suave, atención plena y apoyo entre pares. Únete a otras personas para explorar herramientas prácticas para una vida más saludable—mente, cuerpo y espíritu. Cada sesión incluye yoga suave y atención plena para fortalecer el cuerpo, calmar la mente y profundizar el bienestar integral. Encuentra equilibrio a través de la respiración, el movimiento y la conexión.

For more info visit www.mono.ca.gov/wellness or call (760) 924-1740.

Para más información, visita www.mono.ca.gov/wellness o llama al (760) 924-1740.