

Yoga and Self-Care — for All Parents —



Classes are February 12th & 19th • 6:30 - 7:30 pm

WHERE: The Ramsay Room at Old Mill Center
1650 SW 45th Place

No cost for participants, childcare is provided.

Come learn about breathing techniques, mindfulness, calming movements in yoga, and gentle exercise as coping tools. Learn self-care approaches. All experience levels welcome. Wear comfortable clothing, and bring water. Journals will be provided, and yoga mats and props are provided for use at Old Mill Center.

Taught by Kusra Kapuler, Skills Trainer and Certified Yoga Instructor.

**For more information, please contact Kusra at Old Mill: 541-757-8068 x160
or her work cell: 541-393-4581.**

The Corvallis School District does not necessarily sponsor this organization or its activities. The District assumes no liability for its contents or events arising out of this distribution.

Yoga y Cuidado Personal

— Para Todos los Padres —



Clases son el 12 & 19 de Febrero • 6:30 – 7:30 p.m.

DÓNDE: The Ramsay Room en Old Mill Center
1650 SW 45th Place

No hay costo para los participantes, se proporciona cuidado de niños.

Venga y aprenda sobre las técnicas de respiración, la atención plena, los movimientos de calma en el yoga y los ejercicios suaves como herramientas de afrontamiento. Aprender enfoques de autocuidado. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos. Use ropa cómoda y traiga agua. Se proporcionan colchonetas de yoga y accesorios para usar en el Old Mill Center.

Impartido por Kusra Kapuler, entrenador de habilidades e instructor de yoga certificado.

**Para mas información, llame a Kusra en Old Mill: 541-757-8068 x160
o su celda de trabajo: 541-393-4581.**

El Distrito Escolar de Corvallis no necesariamente patrocina a esta organización o sus actividades. El Distrito no asume responsabilidad alguna por sus contenidos o eventos que resulten de esta distribución.