

**FREE CHILDCARE PROVIDED!**



## **OM! FOR THE HOLIDAYS: HOW CAN MINDFULNESS HELP?**

Thursday, December 6 from 6- 8PM  
All Saints

Mindfulness is a game changer for managing stress and building stronger relationships. Help children become more aware of their stress and offer them real-life solutions for navigating high expectations, constant connectivity, and the fast pace of life - especially during the holidays. (Maybe even learn a few things for yourself, too!) Join us for this FREE info session!



*Shanza Isom, mindfulness practitioner at Chrysalis Institute, VCU professor, and mom, will speak about the power of mindfulness and guide us through techniques to use at home and in the classroom with school-aged children & preteens.*



Reserve your spot by returning this slip by  
**Monday, December 3**

Number of adults attending: \_\_\_\_\_  
Names & grades of children needing childcare:

---

---

---

**FREE CHILDCARE PROVIDED!**



## **OM! FOR THE HOLIDAYS: HOW CAN MINDFULNESS HELP?**

Relájense bien antes de los días de fiesta y para siempre con técnicas en este taller. el jueves **6 de diciembre desde las 6 hasta las 8 de la noche**. Cuidado de niños gratuito proporcionado

El relajamiento mental es una forma muy suave y eficaz de mejorar relaciones personales y de reducir el estres tanto para adultos como niños, tanto para padres como estudiantes. Ayúdense tanto como su hijo a controlar situaciones de estres y relajarse en estos dias de fiesta y para siempre a traves de este taller.



Shanza Isom, practicante de 'mindfulness' en Chrysalis Institute, profesora de VCU, y mamá, hablará sobre el poder de aprender de relajarse en el momento y guiarnos a través de técnicas se pueden utilizar tanto en casa como en el aula con niños mayores y preadolescentes.



Reserve su lugar en este taller devolviendo este resbalón.  
Fecha de limite lunes 3 de diciembre.

Número de adultos que asisten: \_\_\_\_\_

Nombres y edades de niños que necesitan cuidado de niños:

---

---

---