



# HEALTH & WELLNESS

## Come Join Us!



### Stress Management Classes

Traducción Disponible

The purpose of these classes is to help participants develop a deeper understanding of stress, its impact on behavior and health and ways to reduce the negative effects of stress. Participants will learn ways to control stress, relaxation techniques and how to build a social support network.

Feb. 19	11:00AM – 12:00PM	Mindful Living: Controlling Stress
Feb. 26	11:00AM – 12:00PM	Mindful Living: Relaxation Techniques
Mar. 12	11:00AM – 12:00PM	Mindful Living: Find Your Social Support
Mar. 19	11:00AM – 12:00PM	Your Health and Wellness Benefits

**Location:** Variety Children’s Charity of Desert  
42600 Cook Street, Ste 150  
Palm Desert, CA 92211

#### To register, contact:

IEHP Member Services at 800-440-4347 or

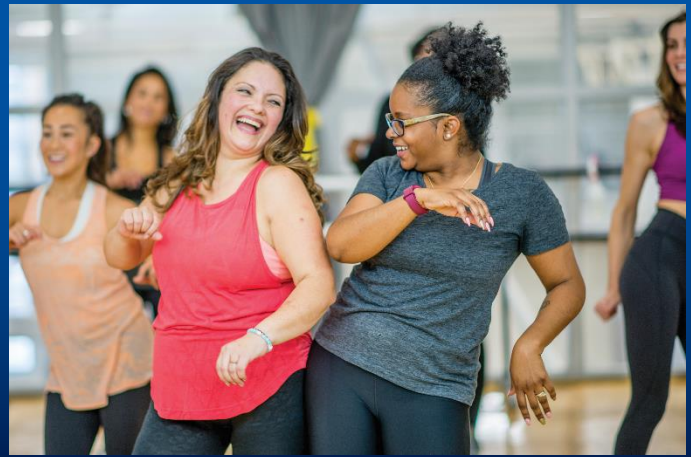
Annika Renteria at Variety Children’s Charity of the Desert at 760-773-9800





# SALUD Y BIENESTAR

## ¡Venga a acompañarnos!



### Clases de Salud – manejo del estrés

Translation Available

El propósito de estas clases es ayudar a los participantes a desarrollar una comprensión más profunda del estrés, su impacto en el comportamiento y la salud y las formas de reducir los efectos negativos del estrés. Los participantes aprenderán formas de controlar el estrés, técnicas de relajación y cómo construir una red de apoyo social.

Feb. 19	11:00AM – 12:00PM	Vida consciente: controlar el estrés
Feb. 26	11:00AM – 12:00PM	Vida consciente: técnicas de relajación
Mar. 12	11:00AM – 12:00PM	Vida consciente: encuentre su apoyo social
Mar. 19	11:00AM – 12:00PM	Sus beneficios de salud y bienestar

**Lugar:** Variety Children’s Charity of Desert  
42600 Cook Street, Ste 150  
Palm Desert, CA 92211

#### Para más información, comuníquese con:

IEHP Member Services al 800-440-4347 o

Annika Renteria de Variety Children’s Charity of the Desert al 760-773-9800

