

YOU CALL THIS YOGA *presenta*

# YOGA DE VERANO

## 2021

Gratis, yoga accesible en todo el mundo  
Clases en inglés y español  
Julio 12- septiembre 20

### LUNES

**1:00 PM**  
YOGA SUAVE PARA PERSONAS  
CON CÁNCER  
con *Michaele Woodhouse*

**5:30 PM**  
CLASE PARA VETERANOS Y  
FAMILIA: YIN YOGA con *Nicole*  
*Series de cuatro semanas,*  
*revisa el horario*

**7:00 PM**  
YIN PARA DORMIR Y PARA  
CUALQUIER HORA  
con *Kiesha Battles*

### MARTES

**10:30 AM**  
YOGA EN SILLA PARA  
MEJORAR LA MOBILIDAD  
con *Anjana Rathores*

**5:30 PM**  
YOGA ACTIVA PARA  
PERSONAS CON CÁNCER  
con *Kristen Rae*

### MIÉRCOLES

**5:30 PM**  
YOGA EN SILLA PARA MEJORAR  
EL RANGO DE MOBILIDAD  
con *Claire Cunneen*

### JUEVES

**1:15 PM**  
YOGA SANADORA EN SILLA  
con *JJ Gormley*

**6:00 PM**  
YOGA COMUNITARIA  
con *Kiesha Battles,*  
*Karla Villacello,*  
*Bethany Kim-Yin*

### VIERNES

**10:30 AM**  
ESTIRATE Y DESCANSA  
con *Kristen Rae*

### SÁBADO

**8:30 EDT**  
YOGA EN ESPAÑOL  
PARA LA ESTABILIDAD  
Y EL EQUILIBRIO  
con *Kathy Chavez*

**10:00 EDT**  
YOGA EN ESPAÑOL  
SILLA Y DE PIE  
con *Amma Fandino,*  
*Juan Martinez*

You call this

**YOGA.**

CONOCE MÁS Y REGÍSTRATE: [youcallthisyoga.org/summeryoga2021/](https://youcallthisyoga.org/summeryoga2021/)