

YOU CALL THIS YOGA *presenta*

Yoga de Otoño 2021

Gratis, yoga accesible en todo el mundo • Clases en español e inglés

20 de septiembre – 20 de noviembre

Todas las clases en horario EST (Nueva York/ Miami) Revisar tu calendario

LUNES

1:00 PM

YOGA SUAVE PARA PERSONAS CON CÁNCER
con *Michaele Woodhouse*,
auspiciado por [Waverly Hematology Oncology](#)

5:30 PM

CLASE DE YIN YOGA, PARA VETERANOS Y SU FAMILIA
con *Nicole*, auspiciado por [The Joel Fund](#)

7:00 PM

YIN PARA DORMIR Y RELAJARSE
con *Kiesha Battles*,
auspiciado por [Bolstered](#)

MARTES

10:30 AM

YOGA EN SILLA PARA MEJORAR LA MOBILIDAD
con *Anjana Rathore*,
auspiciado por [Active Healthcare](#)

6:00 PM

BIPOC YOGA COMUNITARIO
con *Karla Vallecillo*, *Bethany Kim-Yin*
y *Carolina Chavez*, auspiciado por [Tyndall Treehouse](#)

MIÉRCOLES

10:30 AM

YOGA ACTIVO PARA PERSONAS CON CÁNCER
con *Kristen Rae*, auspiciado por [Waverly Hematology Oncology](#)

5:30 PM

YOGA EN SILLA PARA MEJORAR EL RANGO DE MOBILIDAD
con *Claire Cunneen*,
auspiciado por [Donante a YCTY](#)

7:00 PM

YOGA EN ESPAÑOL PARA ESTABILIDAD Y EL EQUILIBRIO
con *Kathy Chavez*,
auspiciado por [Donante a YCTY](#)

JUEVES

1:15 PM

YOGA SANADOR EN SILLA
con *JJ Gormley*, auspiciado por [Donante a YCTY](#)

VIERNES

10:30 AM

ESTIRATE Y DESCANSA
con *Kristen Rae*,
auspiciado por [Donante a YCTY](#)

SÁBADO

8:30 AM

YOGA SUAVE + LGBTQ
con *Karla Vallecillo*,
auspiciado por [Donante a YCTY](#)

10:00 AM

YOGA EN SILLA Y DE PIE
con *Amma Fandino y Juan Martinez*,
auspiciado por [Active Healthcare](#)



You call this

YOGA.

LEARN MORE & REGISTER:

<https://youcallthisyoga.org/autumnyoga2021/>