

Nobel Charter Middle School

Parent and Family
Resource Center
Invites You To



6 Class Introduction to Body & Brain Yoga

No Fee! Compliments of Valley Body & Brain

Every other Tuesday,
beginning February 6th at 8:30 AM

Learn a unique variety of exercises designed to:

- Release stress from body and mind
- Access the body's natural healing ability through healthy energy circulation
- Create brain mastery & growth mindset

Classes taught by former Nobel teacher and certificated Body & Brain Instructor, Donna Landon

Participants should wear comfortable clothing and bring a yoga mat to class.

Space is limited.
Please RSVP to reserve your spot.
To attend, click [here](#).

6 Clases - Introducción al Yoga Corporal y Cerebral

¡Sin cargo! Elogios de Valley Body & Brain

Cada dos martes, comenzando el
6 de febrero a las 8:30 a.m.

Aprende una variedad única de ejercicios diseñados para:

- Liberar el estrés del cuerpo y la mente
- Accede a la capacidad de curación natural del cuerpo a través de la circulación de energía saludable
- Crear una maestría en el cerebro y mentalidad de crecimiento

Las clases serán impartidas por la ex profesora de Nobel y Instructora de cuerpo y cerebro, Donna Landon

Los participantes deben usar ropa cómoda y traer una estera de yoga a clase.

El espacio es limitado.
Por favor RSVP para reservar su lugar.
Para asistir, haga clic [aquí](#).

