

March Project: *Windchimes*



**Join us for an Art Workshop
Facilitated by Lori VanMeter**
(No advanced skills or experience
necessary)

One of the best ways to prevent dementia is exercising the brain.

An increasing amount of scientific evidence proves art enhances brain function and well-being. Art has also been shown to lower stress and anxiety.

“While they are often appreciated for their aesthetic qualities, wind chimes offer much more than just visual appeal. They have a unique ability to connect you with the natural world and provide a range of benefits that can enhance your overall wellbeing.”

- **Creating a Tranquil Ambiance**
- **Feng Shui and Positive Energy**
- **Encouraging Mindfulness and Meditation**

When: Thursdays - March 14th, 21st & 28th 2:30-3:30pm

Where: The HUB-Community Room - 236 Monterey St., Salinas, CA

To Reserve your spot, please call 831.646.5050



Proyecto de marzo: *Campanas de viento*



**Únase a nosotros para un taller de arte
Facilitado por Lori VanMeter**

(No se necesitan habilidades avanzadas ni experiencia)

Una de las mejores formas de prevenir la demencia es ejercitar el cerebro. Cada vez hay más pruebas científicas que demuestran que el arte mejora la función cerebral y el bienestar. También se ha demostrado que el arte reduce el estrés y la ansiedad.

“Si bien a menudo son apreciadas por sus cualidades estéticas, las campanas de viento ofrecen mucho más que un simple atractivo visual. Tienen una capacidad única para conectarlo con el mundo natural y brindar una variedad de beneficios que pueden mejorar su bienestar general”.

- Creando un ambiente tranquilo
- Feng Shui y energía positiva
- Fomentar la atención plena y la meditación

When: Jueves - Marzo 14th, 21st& 28th 2:30-3:30pm

Where: The HUB-Community Room - 236 Monterey St., Salinas, CA

Para reservar su lugar, llame al 831.646.5050

***Vales de taxi disponibles; si el transporte es un problema, pregunte por ellos cuando llame para registrarse.

