

## EVENTOS DE JUNIO

Para participar en estos eventos Usted tiene que registrarse en nuestro Website:  
Por favor regístrate aquí [www.buildinghopesummit.org/events](http://www.buildinghopesummit.org/events)

JUNIO

1

MARTES



### CÍRCULO DE POESÍA

¡Únase a nosotros para una noche de poesía! El Circulo de Poesía es un espacio seguro para conectarnos a través de la escritura. Los poemas han sido durante mucho tiempo una expresión de ideas y emociones, y compartir puede brindar beneficios para su salud mental y su conexión con los demás. Cada persona tendrá la oportunidad de compartir lo que los inspiró a escribir y / o leer sus poemas seleccionados con el grupo, y tendremos tiempo para reflexionar y compartir como grupo después de cada lectura lo que los impactó más de la experiencia.

**Hora:** 6:00 pm **Ubicación:** Regístrese en línea para obtener detalles de Zoom

JUNIO

2

MIÉRCOLES



### PORTALÁPICES TEJIDO HIPÉ Y PROTECTOR PARA LÁPICES EDADES 12-20

En colaboración con Frosted Flamingo (Flamenco Congelado), perfecciona tus habilidades de tejido en un telar de bricolaje y crea un portalápiz con el tema del 4 de julio. Luego crea un adorno de lápiz de criatura divertida para colocar en tu nuevo recipiente.

**Hora:** 3:30 pm **Ubicación:** Frisco

JUNIO

3

JUEVES



### PORTAVASOS DE MADERA QUEMADOS

¡Únete a The Frosted Flamingo para una sesión de manualidades calientes y humeantes! Los participantes aprenderán a usar una herramienta de leña y a grabar texto o diseños en 4 portavasos de álamo temblón. No se requiere experiencia artística y todas las edades son bienvenidas.

**Hora:** 6:00 pm **Ubicación:** Silverthorne

JUNIO

8

MARTES



### ESCALADA EN ROCA DE 12 A 20 AÑOS

Después de las instrucciones del personal de BOEC, pasará el día escalando rocas y disfrutando de las vistas del lago Dillon mientras escalamos. Esta área ofrece oportunidades de escalada tanto para escaladores principiantes que buscan confianza y habilidades básicas como para escaladores más experimentados que buscan mejorar sus habilidades de escalada al aire libre.

**Hora:** 1:00 pm **Ubicación:** Swan Mountain

JUNIO

10

JUEVES



### CONVERSACIÓN DE CONEXIÓN DE EVENTOS: AGOTAMIENTO

El agotamiento se ha estudiado durante mucho tiempo en entornos profesionales, pero los expertos se están dando cuenta de que también podemos experimentar el agotamiento de los padres, el agotamiento del cuidador y, más recientemente, el agotamiento pandémico. Únase a Jane Thatcher Hahn en la Terapia de Arena para una presentación y una discusión guiada sobre cómo identificar, prevenir y abordar el agotamiento en una variedad de entornos. Discutiremos soluciones concretas para manejar el estrés a fin de ayudar a evitar las consecuencias para la salud física y mental del agotamiento crónico. Todos los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre su propio nivel de agotamiento y establecer metas para realizar cambios positivos en sus vidas.

**Hora:** 6:00 pm **Ubicación:** Regístrese en línea para obtener detalles de Zoom

JUNIO

15

MARTES



### AVENTURA EN KAYAK DE 12 A 20 AÑOS

El programa HIPÉ, Building Hope's Youth Connection (Building Hopes's Conexión Juvenil) el Centro de educación al aire libre de Breckenridge (BOEC) presentan una oportunidad para salir al agua y conectarse con tus amigos. Después de una breve orientación saldremos al agua para disfrutar de un relajante y divertido remo.

**Hora:** 9:00 am **Ubicación:** Lake Dillon



## EVENTOS DE JUNIO

Para participar en estos eventos Usted tiene que registrarse en nuestro Website:  
Por favor regístrate aquí [www.buildinghopesummit.org/events](http://www.buildinghopesummit.org/events)

**JUNIO**

**15**

MARTES



### ARTE EXPRESIVO

Únase a la artista expresiva Kathy Conti para explorar el papel que juega el arte en la promoción del bienestar personal y la conexión. ¡Haz brillar la luz para que todos la vean!

**Hora:** 6:00 pm **Ubicación:** Silverthorne

**JUNIO**

**22**

MARTES



### SANACIÓN CON SONIDO

El elemento del sonido: atraviesa todas las facetas de nuestra vida. Nuestros cuerpos están formados por vibraciones y frecuencias hasta el movimiento de nuestras células. No es de extrañar que el viaje de un baño de sonido devuelva nuestros cuerpos a un estado homeostático, nutriendo nuestro flujo sanguíneo y nuestro sistema nervioso para entrar en una relajación profunda. Este flujo en nuestros cuerpos también estimula nuestras líneas de energía, rompiendo bloqueos, moviendo el estancamiento y desarraigando viejos patrones que ya no nos sirven.

**Hora:** 6:00 pm **Ubicación:** Silverthorne

**JUNIO**

**23**

MIÉRCOLES



### CIRCUITO DE CUERDAS EDADES 12-20

Después de la instrucción del personal de BOEC, saldrá a nuestro campo de cuerdas de eventos múltiples de dos pisos ubicado en el bosque de nuestros 39 acres en Breckenridge. Tendremos un rappel y tirolesa para que pruebes también. ¡Ven a pasar el rato en los árboles y desafiate a ti mismo!

**Hora:** 9:00 am **Ubicación:** Breckenridge

**JUNIO**

**29**

MARTES



### YOGA COMUNITARIO SUAVE PARA ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

El yoga ayuda a despejar la mente, ofrece calma y sanación y ayuda a unir comunidades. Únase a Leslie Glenn para esta clase al aire libre de una hora diseñada para crear un lugar abierto y seguro para cualquiera que quiera estirarse, respirar y experimentar un sentido de comunidad, conexión y sanación. Todas las edades y niveles son bienvenidos a unirse a nosotros.

**Hora:** 5:30 pm **Ubicación:** Breckenridge

**JUNIO**

**30**

MIÉRCOLES



### MODAS DE AMIGOS PELUDOS DE 12 A 20 AÑOS

En colaboración con Frosted Flamingo Mobile Art Studio, las edades (Estudio Móvil Frosted Flamingo) de 12 a 20 están invitadas a hacer manualidades únicas que probablemente no harías por tu cuenta. Esta es una gran oportunidad para crear obras de arte y conocer a otras personas con mentalidad creativa. Esta semana sellarás una placa de identificación personalizada para un amigo peludo y luego tejerás un collar que le hará juego.

**Hora:** 3:30 pm **Ubicación:** Frisco