

NOVEMBER EVENTS

EVENTS REQUIRE ONLINE REGISTRATION Register at www.buildinghopesummit.org/events

NOV

4

WEDNESDAY



THE HYPE ROPES COURSE AGES 12-20

Attendees Ages 12-20 are invited to challenge yourself on the Ropes Course. After instruction from BOEC staff you will go out on the two story multi-event ropes course located in the woods of our 39 acres in Breckenridge. We will have a rappel and zipline for you to try as well. Come hang out in the trees and challenge yourself!

Time: 3-5:15 pm **Location:** BOEC Griffith Lodge

NOV

5

THURSDAY



WOMEN'S WISDOM CIRCLE

A Women's Circle is a safe and supportive gathering of women to share, express, and reflect with acceptance. This online gathering will include learning through storytelling as we explore a short story together and have time to discuss the meanings in our lives. We will open discussion with each other, learn grounding practices, and will conclude with a restful and nourishing gentle movement practice. *This workshop is open to women and girls ages 14+*

Time: 6-7:30 pm **Location:** Online: [Register for the Zoom Meeting Details](#)

NOV

10

TUESDAY



THE HYPE ROPES COURSE AGES 12-20

Attendees Ages 12-20 are invited to challenge yourself on the Ropes Course. After instruction from BOEC staff you will go out on the two story multi-event ropes course located in the woods of our 39 acres in Breckenridge. We will have a rappel and zipline for you to try as well. Come hang out in the trees and challenge yourself!

Time: 3:30-5:45 pm **Location:** BOEC Griffith Lodge

NOV

10

TUESDAY



FREQUENCY SOUND HEALING WITH EMMA

Let the waves of sound wash over you in this relaxing Sound Bath experience. Enjoy the healing benefits of Tibetan Bowls, Crystal Quartz Singing Chakra Bowls, shamanic drums, Koshi chimes, and more. Leave feeling rejuvenated, happier, calmer and stress free. Headphones suggested.

Time: 6-7:30 **Location:** Online: [Register for the Zoom Meeting Details](#)

NOV

12

THURSDAY



LETTERS OF HOPE

A letter writing and journaling workshop to connect us with hope, community and compassion. Writing letters is a powerful way to be present with our thoughts, emotions, reflect and connect. We will explore centering practices of meditation and journaling to help us find our voice and then write letters to honor ourselves, our loved ones and collective kindness.

Time: 6-7:30 pm **Location:** Online: [Register for the Zoom Meeting Details](#)

NOV

17

TUESDAY



IN PERSON GENTLE YOGA

Yoga helps clear the mind, offers calm and healing and helps unite communities. Join Leslie Glenn for this hour class designed to create an open, safe place for anyone who wants to stretch, breathe and experience a sense of community, connection and healing. All ages and levels are welcome to join us. This event will also be livestreamed on our Facebook Page. *Registration opens November 1.*

Time: 6-7:30 pm **Location:** Silverthorne & Our Facebook Page

NOV

24

TUESDAY



EXPRESSIVE ART - LET YOUR MIRROR BE YOUR GUIDE

Led by Kathye Conti, let creativity be your guide as you will be led to create a drawing using both hands at the same time. All you need is a pencil, paper, crayons, markers and whatever other materials you have access to at home. Keep it simple as this is about the process!

Time: 6-8 pm **Location:** Online: [Register for the Zoom Meeting Details](#)

NOV

30

MONDAY



THE MINDFUL MAN

Join us for a unique workshop meant to address issues faced by the modern man. Learn practical ways to deal with stresses and frustrations faced in daily life. Explore proven techniques to relax your mind, manage your feelings, develop healthy relationships, achieve your goals, and grow your happiness. Take away concrete tips, methods and practices that will immediately help you feel more fulfilled, joyous and connected to yourself and everyone around you. *This event is intended for men only*

Time: 6-7:30 pm **Location:** Online: [Register for the Zoom Meeting Details](#)



HYPE Youth Connection



All Ages-Connectedness



Training Class

Eventos de Noviembre

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

NOV

4

MIÉRCOLES



EL CURSO DE CUERDAS HYPE EDADES: 12-20

Se invita a los asistentes de 12 a 20 años a desafiarse a sí mismos en el curso de cuerdas. Después de la instrucción del personal de BOEC, usted participará en el multi-evento de dos fases, en el bosque de nuestras 39 acres en Breckenridge. Tendremos un rappel y una tirolina para que los pruebe también. ¡Venga a pasar un rato en los árboles y desafíese a sí mismo!

Hora: 3-5:15 pm **Ubicación:** BOEC Griffith Lodge

NOV

5

JUEVES



CÍRCULO DE SABIDURÍA DE LA MUJER

Un Círculo de Mujeres es una reunión segura y solidaria para compartir, expresar y reflexionar con aceptación. Esta reunión en línea incluirá el aprendizaje a través del relato de historias cortas a medida que exploramos juntas una de ellas y discutimos con tiempo los significados en nuestras vidas. Abriremos la discusión entre nosotras, aprenderemos prácticas de puesta a tierra y concluiremos con una práctica de movimiento suave y relajante. Este taller está abierto a mujeres y niñas mayores de 14 años

Hora: 6-7:30 pm **Ubicación:** Registro en línea para los detalles de la reunión de Zoom

NOV

10

MARTES



EL CURSO DE CUERDAS HYPE EDADES: 12-20

Se invita a los asistentes de 12 a 20 años a desafiarse a sí mismos en el curso de cuerdas. Después de la instrucción del personal de BOEC, usted participará en el multi-evento de dos fases, en el bosque de nuestras 39 acres en Breckenridge. Tendremos un rappel y una tirolina para que los pruebe también. ¡Venga a pasar un rato en los árboles y desafíese a sí mismo!

Hora: 3:30-5:45 pm **Ubicación:** BOEC Griffith Lodge

NOV

10

MARTES



SANACIÓN DE SONIDO DE FRECUENCIA CON EMMA

Deje que las olas de sonido lo recorran en esta relajante experiencia de baño de sonido. Disfrute de los beneficios curativos de los cuencos tibetanos, los cuencos de Chakra de canto de cristal de cuarzo, los tambores chamánicos, las campanadas de Koshi y mucho más. Usted se sentirá más rejuvenecido, feliz, tranquilo y libre de estrés. Se sugieren audífonos.

Hora: 6-7:30 **Ubicación:** Registro en línea para los detalles de la reunión de Zoom

NOV

12

JUEVES



CARTAS DE ESPERANZA

Un taller de redacción de cartas y diarios para conectarnos con esperanza, comunidad y compasión. Escribir cartas es una forma poderosa de estar presentes con nuestros pensamientos, emociones, reflexionar y conectar. Exploraremos las prácticas de centrado de la meditación y el diario para ayudarnos a encontrar nuestra voz y luego escribiremos cartas para honrarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos y para desarrollar la bondad colectiva.

Hora: 6-7:30 pm **Ubicación:** Registro en línea para los detalles de la reunión de Zoom

NOV

17

MARTES



YOGA SUAVE EN PERSONA

El yoga ayuda a despejar la mente, ofrece calma y sanación y ayuda a unir comunidades. Acompañe a Leslie Glenn en esta clase de una hora diseñada con el fin de crear un lugar abierto y seguro para cualquiera que quiera estirar, respirar y experimentar un sentido de comunidad, conexión y curación. Todas las edades y niveles son bienvenidos a unirse a nosotros. *La inscripción se abre el 1o. de noviembre.*

Hora: 6-7:30 pm **Ubicación:** Silverthorne & Our Facebook Page

NOV

24

MARTES



ARTE EXPRESIVO - DEJE QUE SU ESPEJO SEA SU GUÍA

Dirigido por Kathy Conti, deje que la creatividad sea su guía, pues será orientado para que logre crear un dibujo usando ambas manos al mismo tiempo. Todo lo que necesita es un lápiz, papel, lápices de colores, marcadores y cualquier otro material al que tenga acceso en casa. ¡Hágalo simple, pues se trata más del proceso que del resultado!

Hora: 6-8 pm **Ubicación:** Online: Registro en línea para los detalles de la reunión de Zoom

NOV

24

MARTES



CLASES DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO CON YOGA

Building Hope y Meta Yoga quieren ofrecerte una clase para relajarte y probar yoga para que puedas ver cómo te hace sentir! Ven a participar con la instructora Sarah Berman, para clases GRATIS de yoga en español. El espacio es limitado, regístrate en Eventbrite o comunícate con Milena al 970-333-1889 Tenemos colchonetas y otro equipo que ustedes pueden utilizar o pueden traer el propio! Recuerden tienen que traer la mascarilla protectora de la cara y agua, los esperamos.

Hora: 6-7:30 pm **Ubicación:** Dillon Community Church

NOV

30

LUNES



EL HOMBRE CONSCIENTE

Acompáñenos en un taller único destinado a abordar los problemas que enfrenta el hombre moderno. Aprenda maneras prácticas de lidiar con el estrés y las frustraciones que enfrenta la vida diaria. Explore técnicas probadas para relajar su mente, manejar sus sentimientos, desarrollar relaciones saludables, alcanzar sus metas y hacer crecer su felicidad. Ponga en práctica consejos, métodos y prácticas concretos que le ayudarán inmediatamente a sentirse más satisfecho, alegre y conectado consigo mismo y con todos los que le rodean. *Tenga en cuenta que este evento está destinado únicamente a hombres.

Hora: 6-7:30 pm **Ubicación:** Registro en línea para los detalles de la reunión de Zoom



HYPE Youth Connection



All Ages-Connectedness



Training Class