

EVENTOS PARA DICIEMBRE

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

DIC

3

VIERNES



FUERZA Y MOVIMIENTO CONSCIENTE-TRX

El entrenamiento en suspensión TRX le permite realizar ejercicios que desarrollan fuerza emocional y física, resistencia, equilibrio, coordinación, flexibilidad, potencia y estabilidad central. Esta clase tendrá una duración de 1 hora la intensidad será a su propio ritmo y puede incluir equipo adicional a medida que avanzan las sesiones, esto será seguido por una conversación de atención plena (Mindfulness) de 30 minutos. 14 años en adelante. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 4-5:30pm **Ubicación:** Breckenridge

DIC

3

DOMINGO



HOT YOGA EN ESPAÑOL

Nuestro profesor te guiará para realizar diferentes posturas que te ayudarán a fortalecer tu cuerpo, mejorar tu respiración y relajar tu mente. Todas las personas mayores de 16 años son bienvenidas. Esta es una clase para todos los niveles y se pueden proporcionar colchonetas de yoga. *Evento facilitado en español.*

Hora: 6-7pm **Ubicación:** Frisco

DIC

7

MARTES



HIPÉ HERRERIA, EDADES 12-18

¡Únase a HIPÉ en BreckCreate para aprender a forjar metales y crear sus propios proyectos! La participación está limitada a los residentes del condado de Summit de 12 a 18 años. Según la política de BreckCreate, los participantes entre 12 y 17 años deben mostrar un comprobante de vacunación o usar una máscara durante la duración del evento. Los participantes de 18 años deben estar vacunados. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 3:30-5pm **Ubicación:** Breckenridge

DIC

9

JUEVES



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 pueda devolver 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. Traiga una colchoneta de yoga, una manta, ropa cómoda y cualquier otra cosa que desee durante esta experiencia de baño de sonido. Los participantes deben usar máscaras. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 6-7:30pm **Ubicación:** Silverthorne

DIC

10

VIERNES



NOCHE DE PELÍCULAS HIPÉ 12-18 AÑOS

¡En colaboración con YESS y UpRise, disfruta de una noche gratis en el cine con tus amigos! Estamos alquilando un cine y puedes ver una película con tus amigos en un entorno amigable para la distancia física. ¡Bebidas, palomitas de maíz y / o dulces para todos los asistentes! Se requieren máscaras. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 7-9pm **Ubicación:** Dillon

DIC

10

VIERNES



DECORACIONES NAVIDEÑAS

Building Hope, junto con Frosted Flamingo, te invita a participar en una clase GRATUITA de manualidades de invierno para decorar tu hogar. Frosted Flamingo ofrece una forma divertida y única de expresarse. ¡Traiga su mente creativa! El evento es para todas las edades; los niños son bienvenidos. *Evento facilitado en español.*

Hora: 5:30-7pm **Ubicación:** Silverthorne



EVENTOS PARA DICIEMBRE

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

DIC

13
LUNES



TRIVIA DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) EN RMU

¡Reúnase con nosotros arriba en Rocky Mountain Underground (subterráneo)(RMU) para la Noche de Trivia de Mindfulness en beneficio de Building Hope! ¡Traiga a sus amigos y demuestre su inteligencia mientras disfruta de increíbles cócteles / cócteles sin alcohol para BH! Los equipos pueden ser de 1 a 4 personas que participan en 3 rondas de trivia de 6 preguntas. Premios para los tres mejores equipos. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 6-8pm **Ubicación:** Breckenridge

DIC

14
MARTES



CÍRCULO DE MUJERES

Un círculo de mujeres es una reunión segura y solidaria de mujeres para compartir, expresar y reflexionar con aceptación. Esta reunión en línea incluirá el aprendizaje a través de la narración mientras exploramos juntos una historia corta y tenemos tiempo para discutir los significados de nuestras vidas. Abriremos un debate entre nosotras, aprenderemos prácticas de puesta a tierra y concluiremos con una práctica de movimiento suave, reconfortante y nutritiva. Este taller está abierto a mujeres y niñas de 14 años o más. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 6-7:30pm **Ubicación:** Regístrese en línea para obtener detalles de Zoom

DIC

15
MIÉRCOLES



HIPÉ SOLDADURA EDADES 12-18

¡Únase a HIPÉ en BreckCreate para aprender a soldar y crear sus propios proyectos! La participación está limitada a los residentes del condado de Summit de 12 a 18 años. Según la política de BreckCreate, los participantes entre 12 y 17 años deben mostrar un comprobante de vacunación o usar una máscara durante la duración del evento. Los participantes de 18 años deben estar vacunados para asistir. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 3-5pm **Ubicación:** Breckenridge

DIC

15
MIÉRCOLES



ZUMBA EN ESPAÑOL

Building Hope te invita a participar en una clase GRATUITA de Zumba en español. Zumba es una rutina de ejercicios combinada con baile y música. Zumba ayuda a mantener un cuerpo sano y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo. Abierto a todas las personas mayores de 18 años. *Evento facilitado en español.*

Hora: 6-7:30pm **Ubicación:** Silverthorne

DIC

16
JUEVES



YOGA COMUNITARIO SUAVE: ENCONTRAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

El yoga ayuda a despejar la mente, ofrece calma y sanación y ayuda a unir comunidades. Únase a Leslie Glenn en esta clase de una hora diseñada para crear un lugar abierto y seguro para cualquier persona que quiera estirarse, respirar y experimentar un sentido de comunidad, conexión y sanación. Todas las edades y niveles pueden unirse. Los participantes deben usar máscaras. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 6-7:30pm **Ubicación:** Breckenridge