

EVENTOS PARA JUNIO

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

JUNIO

1

MIÉRCOLES



ARTE EN EL PARQUE

Ven a realizar manualidad únicas (que probablemente no podrías hacer por tu cuenta), Esta es una gran oportunidad para crear tus propias obras de arte y conocer a otras personas con mentalidad creativa. Todos los niveles son bienvenidos. **Evento facilitado en inglés y español.**

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

JUNIO

2

JUEVES



CICLISMO DE MONTAÑA EDADES 12-18

¡Únete a HYPE y The Cycle Effect! Invitamos a todos los jóvenes desde los 12 a 18 años, sin importar el género, ni el nivel de habilidad en ciclismo de montaña. El Cycle Effect proporcionará bicicletas de montaña y cascos, y los estudiantes se dividirán por niveles y objetivos de ciclismo. Serviremos pizza inmediatamente después de nuestra cicleada. **Evento facilitado en inglés y español.**

Hora: 10 am - Mediodía **Ubicación:** Frisco

JUNIO

4

SABADO



CLASE FIT TO RECOVER CROSSFIT

Únete a otros miembros de la comunidad en recuperación asistiendo a una clase de una hora diseñada específicamente para crear un lugar seguro para la conexión y el bienestar físico. Este programa presenta movimientos de peso corporal, cardio y pesas. No se necesita experiencia y los nuevos participantes siempre serán bienvenidos. **Evento facilitado en inglés.**

Hora: Mediodía-1:00 pm **Ubicación:** Frisco

JUNIO

7

MARTES



SONIDOS CURATIVOS

El sonido es un elemento que siempre esta presente y atraviesa todas las facetas de nuestra vida. Nuestros cuerpos están hechos de 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 lograr entrar en una relajación profunda. **Evento facilitado en inglés.**

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

JUNIO

8

MIÉRCOLES



ZUMBA

Zumba es una rutina de ejercicios combinados con baile y música, ayuda a mantener un cuerpo saludable y por otro a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo. **Evento facilitado en inglés y español.**

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

JUNIO

9

JUEVES



PATINETA EDADES 12-18

Ven y únete a una clase de Patineta en Silverthorne Skate Park, todos los niveles son bienvenidos. Si tienes patineta, casco y protecciones, tráelos, de lo contrario, tenemos todo lo que necesitas. **Evento facilitado en inglés.**

Hora: 12:30 -14:30 pm **Ubicación:** Silverthorne

JUNIO

11

SABADO



CLASE FIT TO RECOVER CROSSFIT

Únete a otros miembros de la comunidad en recuperación asistiendo a una clase de una hora diseñada específicamente para crear un lugar seguro para la conexión y el bienestar físico. Este programa presenta movimientos de peso corporal, cardio y pesas. No se necesita experiencia y los nuevos participantes siempre serán bienvenidos. **Evento facilitado en inglés.**

Hora: Mediodía-1:00 pm **Ubicación:** Frisco



HYPE Youth Connection



All Ages-Connectedness



Training Class



Fundraiser



Fit to Recover

EVENTOS PARA JUNIO

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

JUNIO

13
LUNES



SENDERISMO CON MEDITACIÓN

Disfrute de la belleza de nuestro condado y sumérjase en los poderes curativos de la naturaleza en esta excursión de medio día. Haremos una pausa en el camino para reflexionar, conectarnos y crear conversaciones significativas centradas en la salud mental y el bienestar. En esta caminata aprenderás herramientas saludables y creativas para ayudarnos a nosotros mismos y a los demás durante nuestros momentos de cambio. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 9:00 am-mediódía **Ubicación:** Silverthorne

JUNIO

14
MARTES



INSANITYLIVE FITNESS Y NUTRICIÓN

El ejercicio y la alimentación saludable favorecen la salud física y mental. Únase a nosotros para una rutina de entrenamiento de peso corporal en intervalos de alta intensidad (HIIT) con una duración de 45 minutos llamada InsanityLive. Luego, hablaremos sobre consejos de nutrición que pueden apoyar el bienestar mental y físico. *Evento facilitado en inglés y español.*

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

JUNIO

16
JUEVES



¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA PSICODÉLICA?

Únase a Hannah Buzzo (LPC y LAC) para obtener más información sobre lo que algunos llaman la nueva "revolución psicodélica" a medida que se realizan más investigaciones sobre el uso de medicamentos para tratar problemas de salud mental. Esta es una gran noticia para algunos que ven la posibilidad de una mayor accesibilidad, pero no funcionará para todos. También exploraremos cómo esta exposición ha creado algunos mitos y conceptos erróneos. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 6-7:30 pm **Ubicación:** Registro virtual para detalles en línea

JUNIO

17
VIERNES



PICKLEBALL EDADES 12-18

Únase a HYPE y Silverthorne Recreation Center para aprender un nuevo deporte. Pickleball es una combinación de tenis, ping-pong y bádminton que se juega en una cancha de aproximadamente un tercio del tamaño de una cancha de tenis. Participación limitada a los residentes del condado de Summit de 12 a 18 años. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 10:00 am-mediódía **Ubicación:** Silverthorne

JUNIO

18
SABADO



CLASE FIT TO RECOVER CROSSFIT (AJUSTARSE PARA RECUPERARSE)

Únete a otros miembros de la comunidad que están en recuperación para una clase de una hora diseñada específicamente para crear un lugar seguro para la conexión y el bienestar físico. Este programa presenta movimientos de peso corporal, cardio y pesas. No se necesita experiencia y los recién llegados siempre son bienvenidos. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: Mediódía-1:00 pm **Ubicación:** Frisco

JUNIO

22
MIÉRCOLES



ARTE EXPRESIVO: ARTE Y MOVIMIENTO

Únete a la artista expresiva Kathy Conti para explorar el papel que juega el arte en la promoción del bienestar personal y la conexión. En "Arte y movimiento" dibujaremos con los ojos cerrados siguiendo la música para crear un dibujo de garabatos. Luego, con los ojos abiertos, continuaremos siguiendo nuestra intuición usando marcadores y pinturas para completar nuestra obra maestra. *Evento facilitado en inglés.*

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



HYPE Youth Connection



All Ages-Connectedness



Training Class



Fundraiser



Fit to Recover

EVENTOS PARA JUNIO

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

JUNIO

23
JUEVES



MEDITACIÓN PARA EL BIENESTAR MENTAL

Únete a Ravi para una experiencia inmersiva del cuerpo, la mente y el corazón en esta sencilla meditación grupal que le brindará el tiempo que tanto necesita para registrarse y espacio para el cuidado personal. Desarrolle una profunda conexión con uno mismo a través de una práctica simple pero profunda que traerá un alivio calmante y vitalidad a su experiencia diaria. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 6-7:30 pm **Ubicación:** Dillon

JUNIO

25
SABADO



CLASE FIT TO RECOVER CROSSFIT (AJUSTARSE PARA RECUPERARSE)

Únete a otros miembros de la comunidad que están en recuperación para una clase de una hora diseñada específicamente para crear un lugar seguro para la conexión y el bienestar físico. Este programa presenta movimientos de peso corporal, cardio y pesas. No se necesita experiencia y los recién llegados siempre son bienvenidos. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: Mediodía-1:00 pm **Ubicación:** Frisco

JUNIO

28
MARTES



CICLISMO DE MONTAÑA PARA MUJERES

Building Hope se une a The Cycle Effect (El Efecto del Ciclo) invitando a las mujeres adultas a participar en una clase gratuita de ciclismo de montaña para principiantes. Eploraremos la naturaleza de una manera única y divertida. Proporcionamos bicicletas y cascos; solo necesitas traer ropa cómoda. Evento para mayores de 25 años. *Evento facilitado en inglés y español.*

Hora: 5:40-8 pm **Ubicación:** Dillon