

Making space for healing...

Enhancing Well-being 3-Part Workshop Series for Parents & Caregivers

The first 10 parents and caregivers who register at 9 am and the first 10 parents and caregivers who register at 5:30 pm and complete the entire series will receive a Self-Care Kit!

These virtual 60-min sessions focus on the well-being of Parents and Caregivers. Learn and practice strategies for releasing stress and enhancing your well-being. Connect with others in your community!

Session Topics

Session 1: Self-Care and the Body

Learn practices for self-care that are rooted in your nervous system to help you find greater ease in any moment

Session 2: Finding Mental Peace

Learn about mental health and practices for managing stressful thoughts and uplifting your mood for greater well-being.

Session 3: Celebrating our Efforts

Learn the benefits of cultivating positive emotions and reflect on your small successes and micro-joys.

Join Us via Zoom



Dates

- Session 1: May 2
- Session 2: May 16
- Session 3: May 23



Times

Two sessions per date:
9:00am & 5:30pm



Register here:
<https://bit.ly/CCEISWellnessSeries>



Join

<https://bit.ly/CCEIS2024SelfCareSeries>

For inquiries, contact:
Dana Brown: dnb4960@lausd.net OR
Stephanie Holloway: shollowa@lausd.net



FACILITATED BY NIKITA GUPTA, MPH, RYT

Nikita Gupta worked with School Communities for Over 15 years to share practices for wellness and thriving. She works with caregivers (parents, educators, activists) to address the challenges of stress, burnout, and overwhelm as they care for others. Her work is rooted in healing, transformation, and community care. Through this work, Nikita fosters hope and resilience as we bravely move through the unknown.



Learn more about Nikita and her work:
<https://linktr.ee/ngupta>

Haciendo espacio para la curación...

Mejorando el Bienestar

Serie de talleres de 3 partes

Para Padres y Cuidadores

¡Los primeros 10 padres y cuidadores que se registren a las 9 a. m. y los primeros 10 padres y cuidadores que se registren a las 5:30 p. m. y completen toda la serie recibirán un kit de autocuidado!

Estas sesiones virtuales de 60 minutos se centran en el bienestar de padres y cuidadores. Aprenda y practique estrategias para liberar el estrés y mejorar su bienestar. ¡Conéctese con otras personas en su comunidad!

Temas de Sesión

Sesión 1: El autocuidado y el cuerpo

Aprenda prácticas de cuidado personal arraigadas en su sistema nervioso para ayudarlo a encontrar mayor tranquilidad en cualquier momento.

Sesión 2: Encontrar la paz mental

Obtenga información sobre salud mental y prácticas para controlar los pensamientos estresantes y mejorar su estado de ánimo para lograr un mayor bienestar.

Sesión 3: Celebrando nuestros esfuerzos

Conozca los beneficios de cultivar emociones positivas y reflexione sobre sus pequeños éxitos y microalegrías.

Unase a Nostros via

Zoom



Fecha

- Session 1: May 2
- Session 2: May 16
- Session 3: May 23



Hora

Two sessions per date:
9:00am & 5:30pm



Register here:
<https://bit.ly/CCEISWellnessSeries>



Join

<https://bit.ly/CCEIS2024SelfCareSeries>

Para preguntas contactar a:
Dana Brown: dnb4960@lausd.net OR
Stephanie Holloway: shollowa@lausd.net

FACILITADORA BY NIKITA GUPTA, MPH, RYT

Nikita Gupta ha trabajado con comunidades escolares durante más de 15 años compartiendo prácticas para el bienestar y la prosperidad. Ella trabaja con cuidadores (padres, educadores, activistas) para enfrentar los desafíos del estrés, el agotamiento y la sensación de agobio mientras cuidan a los demás. Su trabajo se enfoca en la curación, la transformación y el cuidado comunitario. A través de su trabajo, Nikita fomenta la esperanza y la capacidad para adaptarse mientras avanzamos con valentía a través de lo desconocido.

Para mas informacion acerca de Nikita y su trabajo:
<https://linktr.ee/ngupta>

