



Por favor Note - Usted TIENE que recibir su cuidado primario a través de "Partners"

Se requiere Pre-Inscripción

Para información, por favor llame al: 781-485-6400

GRUPOS DE BIENESTAR "SALUD PARA USTED"

Salón de Actividades, 5to piso - Costo \$24 por 6 clases
GRATIS PARA PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS

Qigong

lunes
12:00 p.m. - 12:50 p.m.

Tai Chi para personas mayores

miércoles
11:00 a.m. - 12:00 p.m.

Yoga de pie y de silla

lunes
11:00 a.m. - 12:00 p.m.

1:00 p.m. - 2:00 p.m.

viernes

11:00 a.m. - 12:00 p.m.

ACUPUNTURA Y MASAJE TERAPÉUTICO

Acupuntura

lunes/miércoles/jueves/viernes
8:30 a.m. - 5:00 p.m.
Costo - \$40 por visita

Masaje Terapéutico

martes/miércoles 9:00 a.m. - 4:00 p.m.
Costo - \$50 por sesión de 50 minutos

GRUPOS ESPECIALIZADOS

NUEVO CORE Health - Centro de Investigación Organizada y Educación para la Salud

Programas disponibles: **Bajar de Peso, Bajar la Presión Arterial, Dormir Mejor, Disminuya el Estrés, Cuidado de la Diabetes.**

Facturable a la mayoría de los seguros, se pueden aplicar copagos.

Para obtener más información, llame al 781-485-6400 o 781-485-6300.

Manejo del estrés y entrenamiento de relajación (SMART) - Grupo de 8 semanas

Ayuda para problemas relacionados en el estrés, incluyendo ansiedad, depresión, dolor crónico o enfermedad.

Cubierto por la mayoría de los seguros médicos.

Para información sobre día y hora del grupo por favor llame al 781-485-6100.

Sólo aceptamos tarjetas de crédito/débito o cheque como pago por los servicios del Wellness Center

	<p>Acupuntura La acupuntura consiste en el uso de agujas delgadas como un cabello, estériles y desechables que se insertan suavemente en puntos específicos del cuerpo, estimulando la energía curativa natural del cuerpo.</p>
	<p>Masaje Terapéutico El masaje trabaja los músculos y todo el cuerpo. Ayuda a liberar tensiones, dolores y estrés, mejorar la circulación y a promover la relajación.</p>
	<p>Tai Chi: <i>Chi para su salud</i> Los movimientos lentos que fluyen de Tai Chi pueden ayudar a que se sienta mas relajado, construir la flexibilidad, mejorar la salud de las articulaciones, y pueden ayudar a desarrollar un mayor equilibrio y concentración</p>
	<p>Yoga: <i>Gentil de Pie y de Silla</i> Una clase de nivel de principiante muy fácil, adaptada para pacientes que pueden estar lidiando con otros problemas de salud crónicos. Incluye respiración suave y los movimientos están orientados a ayudar a sentirse mas fuerte, relajado y más flexible. Esta clase también incluye una parte de “la reflexión y la relajación” (En sillas o de pie. No nos sentaremos en el suelo)</p>
	<p>Qigong En China <i>Qi</i> significa energía y <i>Gong</i> significa práctica. Qigong es la práctica, entrenamiento, y la habilidad de cultivar la energía y la vitalidad. Esta forma de Qigong combina estructura y movimientos físicos bien diseñados que hacen ejercicio de todo el cuerpo. También ayuda en el desarrollo de la conciencia de la respiración profunda lenta, movimiento equilibrado, y el conocimiento del cuerpo.</p>
	<p>CORE Health (Salud Básica): Todo el mundo merece una buena salud. Nuestra misión es reducir las diferencias entre la medicina tradicional y los estilos de vida saludables para que la buena salud sea sólo un hecho de la vida. Expertos médicos dirigen 1 hora y media de visitas en grupo. ¡Aprenda sobre estilos de vida saludables que realmente pueden marcar la diferencia!</p>
	<p>SMART: <i>Manejo del Estrés y Entrenamiento para Relajación</i> Un programa de 8 semanas de reducción de estrés Incluye herramientas para reducir el estrés y aumentar la relajación, la transformación de los pensamientos negativos a positivos, mirando a los efectos del humor y optimismo, y cómo la nutrición, el ejercicio y el sueño pueden afectar nuestra salud y nuestro estado de ánimo.</p>