



**City of Los Angeles
Department of Recreation & Parks
Metro Region-North District**



EL SERENO SENIOR CITIZEN CENTER

4818 Klamath Pl., Los Angeles, CA. 90032

(323) 222-2040 / Email: elsereno.seniorcenter@lacity.org

MEDITATION CLASS

FREE

Mondays

October 2 - December 11

12:00pm-1:00pm



**Sometimes we don't take the time
to work through the stress of
everyday life.**

**We live in a city that is constantly
challenging our mental well being.**

**Come enjoy a sanctuary that
through mystical, spiritual and
neuroscience based techniques
that will help you decompress into
a quieter inner life**



**ENJOY AN
EMPOWERING AND
RELAXING TIME**

**"Persons with disabilities are welcome to participate in our programs.
Reasonable accommodations will be made with prior arrangements."
All programs are subject to change and/or cancellation.**



**City of Los Angeles
Department of Recreation & Parks
Metro Region-North District**



EL SERENO SENIOR CITIZEN CENTER

4818 Klamath Pl., Los Angeles, CA. 90032

(323) 222-2040 / Email: elsereno.seniorcenter@lacity.org

CLASE de MEDITACIÓN

GRATIS

**LUNES
2 de Octubre -
11 de Diciembre
12:00pm-1:00pm**



**A veces no nos tomamos el tiempo
para combatir el estrés de la vida.**

**Vivimos en una ciudad que desafía
constantemente nuestro bienestar
mental.**

**Ven a disfrutar de un santuario que
a través de técnicas místicas,
espirituales y basadas en la
neurociencia, te ayudarán a
descomprimirte en una vida interior
más tranquila**



**DISFRUTE UN
TIEMPO DE
EMPODERAMIENTO
Y RELAJACIÓN**

**Personas con discapacidades son bienvenidas a participar
en nuestros programas. Se harán acomodaciones razonables con aviso previo."
Todos los programas sujetos a cambio o cancelacion.**