



# ¡VAMOS A CELEBRARTE EN EL 2019!

*¡Recibe el Año Nuevo con salud, conciencia plena y bienestar!*

**Meditación: Bronx y Manhattan West; Ejercicio y Diversión: Brooklyn y Manhattan East**

## Meditación Año nuevo, vida nueva!

### Bronx

**Miércoles**  
16 de enero de 2019  
3-5 p.m.

### Grand Slam

Grand Slam  
Banquet Hall  
478 E. Tremont Ave.  
Bronx, NY 10457

Tren: Toma el tren B o D hasta la estación de Tremont Ave. Traslata al autobús Bx36 hasta la parada de Webster Ave/East Tremont. Camina 4 cuadras hasta tu destino.



### Manhattan

**Viernes**  
18 de enero de 2019  
3-5 p.m.

### Harlem United

123-125 W. 124<sup>th</sup> St.  
New York, NY 10027

Tren: Toma el tren A, C, 2 o 3 hasta la estación 125th Street. Camina hasta tu destino

**¡Medita para lograr salud y bienestar!**

## Ejercicio y diversión Formado a un nuevo tú

### Brooklyn

**Miércoles**  
23 de enero de 2019  
3-5 p.m.

### Restoration Plaza

1368 Fulton St.  
Brooklyn, NY 11216

Tren: Toma el tren A o C hasta la estación de Nostrand Ave. Camina hacia el este hasta llegar a tu destino.



### Manhattan

**Martes**  
29 de enero de 2019  
3-5 p.m.

### Art Space East Side

215 E. 99<sup>th</sup> St.  
entre 2<sup>nd</sup> y 3<sup>rd</sup> Aves.  
New York, NY 10029

Tren: Toma el tren N.º 6 hasta la estación 96th Street. Camina hasta tu destino entre 2nd Avenue y 3rd Avenue.

**¡Diversión y ejercicio para todos!**

**Los miembros pueden traer a un invitado. Habrá bolsas de regalo, excelente comida y tarjetas MetroCard. ¡Refrigerios y obsequios hasta agotar existencias!**



[www.AmidaCareNY.org](http://www.AmidaCareNY.org)



Se requiere que confirmes tu asistencia. Llama al:

**1.800.556.0689**

O envía correo electrónico a [rsvp@amidacareny.org](mailto:rsvp@amidacareny.org) (para servicios TTY/TDD, llama al TTY 711)

**¡Visita nuestra ESQUINA RHIO!**

*¡Una nueva y emocionante manera de mejorar tu experiencia con servicios de salud! ¡Habrá inscripciones disponibles en el evento!*