



# Clase de Superación Personal para Latinas

¿Se siente sola?  
¿Tiene coraje?

¿Tiene depresión?  
¿Tiene estrés?

**¿QUIERE APRENDER A SENTIRSE MÁS FELIZ?**



**GRATIS!**

**GRATIS!**

**Todos y todas estamos en un proceso de crecimiento.  
Este es un grupo de apoyo con educación, recursos, y pláticas.**

Todos los Lunes  
6:00 pm - 7:30 pm  
Via Zoom

Todos los Martes  
9:30 am - 11:00 am  
Via Zoom

Todos los Miércoles  
10:00 am - 11:30 am  
Via Zoom

**Para registrarse, por favor llame a:  
Lidia Melendez (916) 676-6181**



# Self Improvement Class for Latinas

Feeling alone?  
Feeling angry?

Feeling depressed?  
Feeling stressed?

**DO YOU WANT TO LEARN HOW TO FEEL HAPPIER?**



**FREE!**

**FREE!**

**We are all in a process of growth. This is a support group with education, resources, and discussion.**

Every Monday  
6:00 pm - 7:30 pm  
Via Zoom

Every Tuesday  
9:30 am - 11:00 am  
Via Zoom

Every Wednesday  
10:00 am - 11:30 am  
Via Zoom

**To register, please call:  
Lydia Melendez (916) 676-6181**