

MCS | steps to wellness

MCS Steps to Wellness es una iniciativa para ti y tus dependientes que promueve y apoya el bienestar holístico, atendiendo tu salud física, mental y emocional. Tendrás a tu alcance diversos profesionales de la salud, tales como educadores, nutricionistas e instructores de ejercicios certificados, psicólogos, entre otros. Las intervenciones se brindarán a través del año de manera virtual, donde podrás disfrutar de sesiones de movimiento físico, talleres de nutrición y cursos de cocina saludable, prácticas de relajación y atención plena, sesiones educativas en temas de salud y otras iniciativas.

¡Ven y participa con tu familia!

