



Tranquilidad de Espíritu es un programa virtual para hispanos con enfermedad de Parkinson y sus familiares **que viven dentro y fuera de E.E.U.U**



**Julie Worden**  
Instructora

Este programa se brinda de manera gratuita pero es obligatorio llenar una forma de inscripción.

**Llama a Ruby Rendon al (602) 406-7423 o envía un correo electrónico a [Ruby.Rendon@DignityHealth.org](mailto:Ruby.Rendon@DignityHealth.org)** para iniciar tu proceso de inscripción y poder participar.

## Muhammad Ali Parkinson Center *A Parkinson's Foundation Center of Excellence*

# TRANQUILIDAD DE ESPÍRITU

Este programa es una combinación de ejercicios y prácticas diseñadas para ayudarnos a manejar el estrés, ejercitar la atención plena e incluir los beneficios de la risa en la vida diaria. Tranquilidad de Espíritu ofrece a los participantes los beneficios de la respiración profunda combinados con ejercicios de Tai chi, yoga de la risa y baile.

La yoga de la risa fue creada por el Dr. Madan Kataria en Mumbai, India. La práctica de la risa sostenida ayuda a oxigenar el cerebro, ejercitar el corazón y el diafragma y mejorar el estado de ánimo y los niveles de energía. Para las personas con Parkinson, esta práctica también sirve para relajar los músculos tanto del cuerpo como de la cara.

Cada clase inicia con estiramientos para preparar el cuerpo para la risa. Los movimientos de Tai Chi se incorporan de manera fluida para trabajar el equilibrio y calmar el sistema nervioso. Luego se practican ejercicios para reír, alternados con ejercicios respiratorios que involucran todo el cuerpo. La clase termina bailando alegremente al son de variados ritmos latinos.

*Este programa es posible gracias al apoyo de la American Parkinson Disease Association and the Simone Charitable Foundation.*



**Horario via Zoom:**  
**Martes de 10 a.m. a 11 a.m. y**  
**Jueves de 2:00 p.m. a 3:00 p.m.**  
**Hora de Arizona**