



THURSDAY MAY 24TH, 2018
JUEVES 24 DE MAYO, 2018

10 AM TO 11 AM

CHAIR YOGA

YOGA CON UNA SILLA

Enjoy a relaxing morning doing classic yoga stretches, exercises and meditations with the comfort and stability of a chair.

Disfruta de una mañana relajante haciendo estiramientos de yoga clásicos, ejercicios y meditaciones con la comodidad y la estabilidad de una silla.



Taught by Lisa Fein
from Subtle
Movements Yoga

Enseñado por

Lisa Fein de
Subtle Movements
Yoga

Open to Seniors
and their care
takers

Abierto a
personas mayores
y sus cuidadores

CARVER CENTER
In Dance Studio
400 Westchester Avenue
Port Chester, NY 10605

Contact Sadie Heald
At (914)-305-6014
sheald@carvercenter.org