

Half-Day of Mindfulness

Spanish Language Speakers Welcome
Open to all MMSD Staff, Educators, and Leaders

November 7, 9 AM to 12 PM

Location: Virtual Zoom gathering https://zoom.us/j/6635999216

With the intention to remember and renew our practice, this half-day will be devoted to a variety of gently-led stillness and movement practices, with opportunities for rest, personal space, and quiet connection.

Registration available up to 17 participants; *Enroll here on the MMSD PD Portal* (0.3 PAC)

Take care to set up your home space to support quiet and reflection, as best you can. There will be opportunities to step away from the screen. You may want to have beverages or snacks prepared for yourself ahead of time. Dress comfortably and consider any supports for sitting practice that you'd like to have (comfortable chair, cushion, etc).

The day will include periods of silent practice as well as opportunities for interaction, including small break-out groups. There will be options for personal reflection should you choose not to join break-out groups for any reason.

Questions? Contact Sandra Rivera, teacher in the Mindfulness in MMSD Program:
srivera@madison.k12.wi.us



Medio Día de Autocuidado Colectivo

Sábado 7 de Noviembre 9-12pm

Ubicación: Curso Virtual Zoom https://zoom.us/j/6635999216

La intención es de recordar y renovar nuestra práctica, este medio día se dedicará a una variedad de prácticas guiadas de quietud, de movimiento, y oportunidades para el descanso, el espacio personal y la conexión silenciosa.

Le animamos a que prepare el espacio de su hogar para apoyar la tranquilidad y la reflexión lo mejor que pueda. Habrá oportunidades para descansar de la pantalla. Tenga disponible cualquier bebida o refrigerios que necesite, vístase con ropa cómoda y cualquier otro apoyo para la práctica de sentarse que le gustaría, como una silla cómoda, un cojín, un tapete, una cobija, etc.

El día incluirá períodos de práctica silenciosa, así como oportunidades de interacción, incluidos pequeños grupos para hablar y escuchar. Habrá opciones para la reflexión personal si decide no unirse a grupos separados por cualquier motivo.

La inscripción está disponible para un máximo de 17 participantes. Para inscribirse siga los pasos *aquí/here on the MMSD PD Portal* en el portal de PD de MMSD. *Si tiene alguna pregunta por favor contáctese con Sandra Rivera, maestra en el programa de Atención Plena/Mindfulness in MMSD: srivera@madison.k12.wi.us*