

MINDFULNESS FAMILY/STAFF EVENT

at the

KEARNY CLUSTER MEETING



Join us for a **FREE** Mindfulness Event

DATE: OCTOBER 8, 2020

TIME: 5:00 – 6:30 P.M.

ZOOM ID #: 854 9006 7233

[CLICK HERE TO JOIN](#)

Click on the picture below to learn about the Kearny High Mindfulness Project



Self-Care/Neuroscience of Stress in Times of Stress

This event is designed for the Kearny Cluster community to review mindfulness practices in support of managing stress levels during the current atmosphere especially in the context of social, emotional learning (SEL). These are applicable virtually, in school as well as at home.

This session will look at the neuroscience of stress in the context of the current atmosphere and its impact on the body. We will also touch upon bias and its counter, taking in the good. Developing resilience through the practice of simple strategies will be shared throughout, in this one-hour interactive session.

PLEASE CREATE A PURE EDGE ACCOUNT AT: www.pureedgeinc.org

- > CLICK on FREE CURRICULUM
- > CLICK on CREATE an ACCOUNT
- > Register with name, school, school address, and SDUSD Tax ID# 95-6002781
- > Once complete, approval of registration takes 24-hours.

Angier
Carson
Chesterton
Cubberley
Fletcher
Jones
Juarez
Kearny High Educational Complex
Kearny School of Biomedical Science and Technology
Kearny School of College Connections
Kearny School of Digital Media and Design
Linda Vista
Montgomery
Ross
Taft
Wegeforth

EVENTO DE CONCIENCIA PURA PARA FAMILIAS Y PERSONAL

en la

REUNIÓN DE LA AGRUPACIÓN KEARNY



Únase a nosotros para este evento GRATIS

FECHA: OCTUBRE 8, 2020

HORA: 5:00 – 6:30 P.M.

ZOOM ID #: 854 9006 7233

[HAGA CLICK AQUÍ PARA UNIRSE](#)



Cuidado Propio/Neurociencia del Estrés en Tiempos de Estrés

Este evento está diseñado para que la comunidad de la Agrupación Kearny revise las prácticas de conciencia pura en apoyo de la gestión de los niveles de estrés durante la atmósfera actual, especialmente en el contexto del aprendizaje social y emocional (SEL). Estos son aplicables virtualmente, tanto en la escuela como en casa.

Esta sesión analizará la neurociencia del estrés en el contexto de la atmósfera actual y su impacto en el cuerpo. También tocaremos el sesgo y su contra, tomando en cuenta lo bueno. En esta sesión interactiva de una hora se compartirá el desarrollo de la resiliencia a través de la práctica de estrategias simples.

POR FAVOR REGISTRESE PARA UNA CUENTA DE PURE EDGE EN: www.pureedgeinc.org

- > ESCOJA - FREE CURRICULUM
- > ESCOJA - CREATE an ACCOUNT
- > Regístrese con nombre, escuela, dirección de escuela y Tax ID de SDUSDU 95-6002781
- > Cuando este completo se tomara 24 hours para aprobar la registracion,

Hack click en la foto abajo para aprender del Proyecto de Conciencia Pura en Kearny High



Angier
Carson
Chesterton
Cubberley
Fletcher
Jones
Juarez
Kearny High Educational Complex
Kearny School of Biomedical Science and Technology
Kearny School of College Connections
Kearny School of Digital Media and Design
Linda Vista
Montgomery
Ross
Taff
Wegeforth