

# Talleres para mejorar el Parkinson

Boxeo Tamborileo Danza Taekwondo Respiración

Si le han diagnosticado la enfermedad de Parkinson o tiene problemas con el equilibrio, la postura, la agitación o con el movimiento, ¡podemos ayudarle!

Tenemos clases de movimiento para personas que tienen Parkinson. Si quiere aprender más sobre cómo la música, el movimiento y la comunidad pueden ayudarte, **únase a uno o más de nuestros TALLERES GRATUITOS.**

Cada taller tiene dos actividades que puede probar en un ambiente seguro y cómodo.

## Workshop Schedule

<b>Sáb., Feb. 27</b>	1-3 p.m.	Boxeo + Qigong
<b>Sáb., Marzo 9</b>	6-8 p.m.	Danza + Tamborileo
<b>Miér., Marzo 24</b>	10 a.m.-noon	Taekwondo + Boxeo
<b>Miér., Abril 7</b>	10 a.m.-noon	Qigong + Danza
<b>Mar., Abril 27</b>	6-8 p.m.	Tamborileo + Taekwondo
<b>Sáb., Mayo 15</b>	1-3 p.m.	Boxeo + Danza
<b>Sáb., Junio 1</b>	1-3 p.m.	Todos los programas

Todos los talleres se impartirán de manera **virtual, en un espacio comunitario o al aire libre** siguiendo las normas vigentes de seguridad recomendadas frente al COVID -19. Visite el sitio web para obtener información actualizada sobre la ubicación y el cumplimiento de las normas de seguridad. Sus amigos y familiares son bienvenidos (cupos limitados).

Para más información y para registrarse en los talleres entre a

**[pdwellnessworkshops.com](http://pdwellnessworkshops.com)**

o llame al (651) 758-0758

Según el National Institute on Aging, la enfermedad de Parkinson (EP) es un trastorno cerebral que provoca temblores, rigidez y dificultad para caminar, para mantener el equilibrio y la coordinación. La EP puede comenzar gradualmente y empeorar con el tiempo, también puede afectar el estado de ánimo, la memoria, el sueño y la función mental. Aunque los medicamentos se usan a menudo para tratar el Parkinson, las investigaciones han demostrado que el ejercicio puede mejorar significativamente los síntomas de la EP.



Este programa está apoyado por una subvención comunitaria de Parkinson's Foundation.



Rock Steady Boxing  
at Element Gym



St. Paul Ballet



Smiling Drum



Taekwondo  
with Bill Gamble



Dragon Crane  
for Mind and Body