



Life Skills & Wellness

Night

Take a Deep Breath... and Relax with Us!



Date: Thursday, April 24



Time: 5:30pm-7:00pm after our SAC meeting



Location: Meadowbrook Elementary Cafeteria



Experience a night of calm, connection, and care with activities like:



Therapy Dogs – Cuddle up with some furry friends for instant stress relief.



Bubble Breathing – Learn a fun, mindful way to find your calm.



Chair Yoga – Gentle movement to refresh your body and mind.



Aromatherapy Station – Discover scents that soothe your soul.



Relax at Home Tips – Take-home ideas to keep the chill vibes going.



Free goodies, relaxing music, and chill vibes all night long!

Whether you're looking to unwind, recharge, or learn something new—this night is for YOU!



Open to everyone – bring a friend or just bring yourself!

Questions? Call Mrs. Sternglanz, MBE School Counselor



Life Skills & Wellness Night



Respira hondo... ¡y relájate con nosotros!



Fecha: Jueves, 24 de abril



Hora: 17:30-19:00 después de nuestra reunión del SAC



Ubicación: Cafetería de la escuela primaria Meadowbrook



Disfruta de una noche de calma, conexión y cariño con actividades como:



Perros de terapia: Acurrúcate con tus amigos peludos para aliviar el estrés al instante.



Respiración de burbujas: Aprende una forma divertida y consciente de encontrar la calma.



Yoga en silla: Movimientos suaves para refrescar cuerpo y mente.



Estación de aromaterapia: Descubre aromas que te reconfortan.



Consejos para relajarte en casa: Ideas para llevar a casa y mantener un buen ambiente.



¡Obsequios gratis, música relajante y buen ambiente toda la noche!

Ya sea que busques desconectar, recargar energías o aprender algo nuevo, ¡esta noche es para TI!



Abierto a todos: ¡trae a un amigo o simplemente ven tú mismo!

¿Preguntas? Llama a la Sra. Sternglanz, Consejera Escolar de MBE.