

# Clases de centros de Medicina complementaria de GHC-SCW

## La medicina tradicional y no tradicional actúan en forma conjunta

En GHC-SCW, creemos en un enfoque holístico para lograr el bienestar. Complementamos la medicina tradicional con cuidados alternativos, como **sesiones de terapia** y **clases grupales**. Alcance el máximo potencial de salud con el programa de medicina complementaria de GHC-SCW: **¡el primer programa de este tipo en el condado de Dane!**

### Clases grupales



**En las clases de aromaterapia** se enseñan los conceptos básicos de la aromaterapia, incluidos los beneficios de los distintos aceites esenciales, al igual que cómo crear aromaterapia de manera segura. Los participantes podrán crear su propia mezcla.



**Durante las clases de danza del vientre / zumba** se emplea un estilo atemporal de baile que integra la elegancia y la pasión. La individualización de los músculos del pecho, el vientre y la cadera al bailar crea fluidez y una vigorosa tonificación y ejercicio cardiovascular.



**Las clases de manejo del estrés** le enseñan a reconocer cómo reacciona su cuerpo al estar sometido al estrés, y sirve para que sepa cómo cambiar y eliminar el estrés tanto de su cuerpo físico como de su energía.



**La Meditación** puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente, aumentar la calma y mejorar el equilibrio psicológico. Hay varios estilos de meditación disponibles tanto en inglés como en español.



**El Tai Chi** es una práctica de arte marcial de movimientos lentos, que combina la mente, la respiración y la acción para aumentar la flexibilidad, fortalecer el cuerpo, restaurar el equilibrio y generar tranquilidad.



**Las clases de yoga** combinan posturas, técnicas de respiración y meditación para mejorar su salud y bienestar en general. Relájese, recargue energía y restaure su cuerpo con cualquiera de los niveles de clases de yoga.

### Centros de medicina complementaria

- 1. East Clinic**  
5249 E. Terrace Dr.  
Madison, WI
- 2. Hatchery Hill Clinic**  
3051 Cahill Main  
Fitchburg, WI
- 3. Sauk Trails Clinic**  
8202 Excelsior Dr.  
Madison, WI

#### ➔ ¡Comience!

¡Únase a una clase adecuada para usted! Para registrarse y consultar los precios con descuentos para miembros, visite [ghcscw.com](http://ghcscw.com), seleccione "Wellness" (Bienestar) y, luego, haga clic en "Sign Up for Classes" (Suscribirse a las clases) o llame al (608) 662-5090.

➔ Las clases están disponibles en persona, de forma virtual o una combinación de estas dos opciones.

# BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK20-123-1(10.21)FL

 **Group Health  
Cooperative**

of South Central Wisconsin

[ghcscw.com](http://ghcscw.com)