

# Institute for Music and Neurologic Function

## Una seria para la salud de la comunidad



Venga, y unase con nosotros para asistir a un **seminario gratis** sobre:

# Música y Ejercicio

**El martes 10 de mayo, 2011  
a las 3:00 de la tarde hasta las 4:00.**

**Beth Abraham Health Services  
612 Allerton Avenue, Bronx, NY 10467**

**Presentadora: Susan Berkowitz  
IMNF Terapista de Música**

Todo el mundo sabe que el ejercicio es beneficioso para la salud. Pero ¿sabían que la música puede hacer que el ejercicio sea más fácil y más agradable? De hecho, las investigaciones muestran que la gente hace ejercicio con más intensidad y por más tiempo si escuchan música. En este taller se averiguará el porqué y aprenderá como crear un programa personal con la música que a Ud. le encante. Venga y averigüe como moverse al ritmo de la música para conseguir el máximo beneficio de su ejercicio o rehabilitación. Para aprender más, visítenos al [www.imnf.org](http://www.imnf.org).

El espacio es limitado. Llámenos hoy mismo si tiene preguntas o para hacer su reservacion al

**718-519-5840**

o nos manda un correo electrónica en [imnf@bethabe.org](mailto:imnf@bethabe.org)

Los seminarios del Institute for Music and Neurologic Function se renunirán todos los martes a las 3:00 de la tarde hasta las 4:00. Nuestros proximos talleres son:

**El 17 de mayo** Salud de la Comunidad cantando a coro música espiritual

**El 24 de mayo** Tamborileo y salud

**El 7 de junio** Como enfocar el estrés por medio de la música y el cuidado propio

**El 14 de junio** Música y ejercicio

**INSTITUTE FOR MUSIC AND NEUROLOGIC FUNCTION**

*Miembro de la Beth Abraham Family of Health Services*

