



February.

Share the Love

Join us for **FREE**
Workshops and Events

Kids | Teens | Adults

RSVP at bit.ly/bbsdevents

(download guide) Feel Good February

Celebrate self-love and strengthen relationships in February. Embrace Feel Good February Bingo activities each day to appreciate and understand self-love and love for others. Download your Feel Good February Bingo from our website.

February 8: Mastering Sensory Processing: Unlocking the Foundations for Learning & Well-Being (virtual)

Join Occupational Therapist Teresa Kaelin and Dr. Rebecca Jackson in a webinar exploring sensory processing's impact on learning, attention, and emotional regulation. Teresa shares insights from her son's challenges, offering practical tips for immediate and long-term support at home.

February 22: More than Bad Grades: The Impact of Learning Challenges on Self-Esteem & Mental Health (virtual)

Join us for an informative live webinar, where we will delve into the intricate relationship between brain function, learning development, and mental health. Discover how enhancing brain connectivity and optimizing its function may offer relief from mental health challenges and improvement in the skills needed for optimal learning. Registrants will receive a resource guide!

February 21 & 27: Brain Balance of Chula Vista & Encinitas Professional Open House (in-person)

Explore Brain Balance of Greater San Diego's satellite centers in Encinitas and Chula Vista and practice activities from our holistic brain health program that is proven to improve cognition, focus, mental health, confidence, performance, and more for kids, teens, and adults. Network with other like-minded industry leaders. Snacks, tea, and coffee will be available. Bring your business cards!

**Free Brain Balance workshops for all ages across San Diego Public Libraries!
Visit your local library or visit BrainBalanceSanDiego.com for more details.**



Febrero

Comparte el Amor

Acompañanos a Talleres y Eventos **GRATUITOS**

Niños | Adolescentes | Adultos

RSVP en bit.ly/bbsdevents

**(guía
descargable)**

Febrero de Sentirse Bien

Este mes aprende nuevas formas de apreciar y comprender la importancia del amor propio y el amor por los demás intentando al menos una actividad de Bingo Febrero de Sentirse Bien por día durante el mes del amor. Descarga tu Bingo Febrero de Sentirse Bien en nuestro sitio web.

**8 de Febrero:
(virtual)**

Dominando el Procesamiento Sensorial: Desbloqueando los Fundamentos para el Aprendizaje y el Bienestar

Únete a nosotros mientras exploramos los aspectos fundamentales del procesamiento sensorial y su impacto profundo en varios aspectos de nuestras vidas. El sistema sensorial constituye la base de nuestra capacidad para aprender, mantener la atención, navegar las interacciones sociales e incluso regular nuestras emociones.

**22 de Febrero:
(virtual)**

Más que Malas Calificaciones: El Impacto de los Desafíos de Aprendizaje en la Autoestima y la Salud Mental

Únete a nosotros en un seminario web en vivo informativo, donde profundizaremos en la compleja relación entre la función cerebral, el desarrollo del aprendizaje y la salud mental. Descubre cómo mejorando la conectividad cerebral y la optimización de su función puede ofrecer alivio de los desafíos de salud mental y mejorar las habilidades necesarias para un aprendizaje óptimo. ¡Los inscritos recibirán una guía de recursos!

**21 y 27
de Febrero
(en persona)**

Jornada de Puertas Abiertas para Profesionales de Brain Balance

Explora los centros satélite de Brain Balance of Greater San Diego, ubicados en Encinitas y Chula Vista. Practica actividades de nuestro programa integral de salud cerebral, comprobado para mejorar la cognición, enfoque, salud mental, confianza, rendimiento y más, tanto para niños, adolescentes como adultos. Conecta con otros líderes de la industria con ideas afines. Habrá bocadillos, té y café disponibles. ¡No olvides traer tus tarjetas de presentación!

**¡Talleres gratuitos de Brain Balance para todas las edades en las Bibliotecas Públicas de San Diego!
Visita tu biblioteca local o entra a BrainBalanceSanDiego.com para más detalles.**