



## Join our **FREE** Events & Workshops

**MAR**  
**11**

8:30 AM -  
9:15 AM  
(in-person)

### Spill the Tea for Brain Awareness Week

*Hosted by Encinitas Chamber of Commerce: Health and Wellness Committee*

- Try activities from Brain Balance's 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. Tea and coffee and light nibbles will be available.

**MAR**  
**12**

11:30 AM -  
12:00 PM  
(virtual)

### Virtual Open House: Brain Health for Adults

*You've heard of neuroplasticity, right?*

- Join our FREE virtual workshop to learn the latest research on the top pillars of brain health and take away best practices to enhance your cognitive, physical, social, and mental wellbeing for optimal functioning during Brain Awareness Week.

**MAR**  
**13**

5:00 PM -  
6:00 PM  
(in-person)

### Brain Health Workshop for the Whole Family

*Curious how you can rewire your brain?*

- Come join our FREE active group brain training class where you'll practice your sensory-motor skills, balance, coordination, processing skills, and more to enhance your cognitive, physical, social, and emotional wellbeing through an integrated, proven approach during Brain Awareness Week.
- Best for ages 5+. RSVP required.

**MAR**  
**20**

10:00 AM -  
11:00 AM  
(virtual)

### The Connection Between Mental Health and Nutrition

*National Nutrition Month*

- Dr. Rebecca Jackson, Chief Programs Officer at Brain Balance, and Dr. Jacques Jospitre, Board Certified Psychiatrist and founder of SohoMD to explore the critical connection between nutrition, gut health, and mental health and take away practical tools to prioritize nutrition and physical health as essential components of mental well-being.

**RSVP at [bit.ly/bbsdevents](https://bit.ly/bbsdevents)**



# Acompáñanos en nuestros eventos y talleres **GRATUITOS**

**MAR**  
**11**

8:30 AM -  
9:15 AM  
(en persona)

## Comparte el Té por la Semana de Conciencia Cerebral

Organizado por la Cámara de Comercio de Encinitas: Comité de Salud y Bienestar

- Participa en actividades del programa holístico de salud cerebral de Brain Balance, comprobado para mejorar la cognición, el enfoque, la salud mental, la confianza, el rendimiento y más, para niños, adolescentes y adultos.
- Conéctate con otros líderes de la industria con ideas afines. Habrá té, café y refrigerios ligeros disponibles.

**MAR**  
**12**

11:30 AM -  
12:00 PM  
(virtual)

## Casa Abierta Virtual: Salud Cerebral para Adultos

*¿Has oído hablar de la neuroplasticidad?*

- Únete a nuestro taller virtual GRATUITO y descubre las investigaciones más recientes sobre los pilares claves de la salud cerebral. Llévate las mejores prácticas para mejorar tu bienestar cognitivo, físico, social y mental, y lograr un funcionamiento óptimo durante la Semana de Conciencia Cerebral.

**MAR**  
**13**

5:00 PM -  
6:00 PM  
(en persona)

## Taller de Salud Cerebral para Toda la Familia

*¿Tienes curiosidad sobre cómo puedes reconectar tu cerebro?*

- Únete a nuestra clase grupal activa GRATUITA de entrenamiento cerebral, donde practicarás habilidades sensoriomotoras, equilibrio, coordinación, habilidades de procesamiento y más. Mejora tu bienestar cognitivo, físico, social y emocional a través de un enfoque integrado y comprobado durante la Semana de Conciencia Cerebral.
- Recomendado para mayores de 5 años. Se requiere confirmación de asistencia.

**MAR**  
**20**

10:00 AM -  
11:00 AM  
(virtual)

## La Conexión entre la Salud Mental y la Nutrición

*Mes Nacional de la Nutrición*

- Únete a la Dra. Rebecca Jackson, Directora de Programas de Brain Balance, y al Dr. Jacques Jospitre, Psiquiatra Certificado y fundador de SohoMD, para explorar la conexión crítica entre la nutrición, la salud intestinal y la salud mental.
- Llévate herramientas prácticas para priorizar la nutrición y la salud física como componentes esenciales del bienestar mental.

**RSVP at [bit.ly/bbsdevents](https://bit.ly/bbsdevents)**