

Preparing for a Heartful Holiday Season

Stress Release

Date: Wednesday, December 11, 2024

Time: 10:30am- 12:00pm

Live Interpretation Included



Abby Wills



*Swipe to Learn More
About Abby Wills*

Training Objectives

- Access to practical mind-body methods for managing stress during busy times.
- Community connections to ease feelings of loneliness and isolation.
- Understanding of chronic stress functions in our bodies and what we can do to relieve it.

Register Here!!

Meet the Trainer

Abby Wills, brings over two decades of experience integrating healing-centered contemplative practices into diverse educational settings. Her work spans early childhood education to university-level teacher training, with particular focus on high schools serving targeted youth. As co-founder of Shanti Generation, Abby develops innovative curricula that emphasize mindful life skills, social-emotional learning, and liberatory practices. She holds multiple degrees including a Master's in Human Development and Social Change from Pacific Oaks College. She recently co-authored a book for secondary educators and caregivers entitled "From Stressed Out to Stress Wise," published by the Association for Supervision and Curriculum Design. Abby is a mother to two adolescent boys who she loves to drag out into nature for hikes as much as she can.

Register Here!!

Preparándose para unas fiestas navideñas de todo corazón

Liberación del estrés



Fecha: Miércoles 11 de diciembre, 2024

Hora: 10:30am- 12:00pm

Interpretación en español en vivo incluida

Abby Wills



Swipe to Learn More About Abby Wills

Objetivos del entrenamiento

- Acceso a métodos prácticos de mente-cuerpo para gestionar el estrés durante las horas ocupadas.
- Conexiones comunitarias para aliviar los sentimientos de soledad y aislamiento.
- Comprensión de cómo funciona el estrés crónico en nuestro cuerpo y qué podemos hacer para aliviarlo.

¡¡¡Regístrate aquí!!!

Conozca a la entrenadora

Abby Wills aporta más de dos décadas de experiencia en la integración de prácticas contemplativas centradas en la curación en diversos entornos educativos. Su trabajo abarca desde la educación infantil hasta la formación docente a nivel universitario, con especial atención en las escuelas secundarias que atienden a jóvenes específicos. Como cofundadora de Shanti Generation, Abby desarrolla planes de estudio innovadores que enfatizan las habilidades para la vida consciente, el aprendizaje socioemocional y las prácticas liberadoras. Tiene varios títulos, incluida una Maestría en Desarrollo Humano y Cambio Social de Pacific Oaks College. Recientemente fue co-autora de un libro para educadores de secundaria y cuidadores titulado “From Stressed Out to Stress Wise”, publicado por la Association for Supervision and Curriculum Design. Abby es madre de dos niños adolescentes a quienes le encanta salir a la naturaleza a hacer caminatas tanto como puede.

¡¡¡Regístrate aquí!!!