











Anti-Racism Day in New Mexico

Tuesday, January 23, 2018

Santa Fe Capitol Rotunda from 1-2 PM

With support from Cox Alma Health Foundation and McCune Charitable Foundation

Presenting the Anti-Racism Pledge, as endorsed by:

Senator Linda Lopez
Representative Debbie Armstrong
Representative Antonio (Moe) Maestas
Candidate for Lt. Governor Rick Miexa
Board member Barbara Peterson
Representative Andres Romero
Representative Sheryl Staubleton

Representative Javier Martinez
Representative Gail Chavez
Senator Coco McSorley
Senator Bill O'Neil
Senator Jerry Ortiz y Fierro
Representative Patricia Roldan
Senator Mimi Stewart

ACCESS NM
Asian Center for Peace & Justice
Asian Association of New Mexico
Center for Civic Policy
Community Engagement Center
Earth Care
ENLACE New Mexico
Farm to Table
Global Leadership and Center
Revolution
The Study of "Race" & Social
Justice
McCune Foundation
Native Health Initiative
Service Health Equity Partnership
NM Asian Family Center
Asian Women Team

Alphus Society of NM
Artful Life
Asian American Caucus
Center for Hispanic Latino Health Initiatives
Cox Alma Health Foundation
Encuentro
Humboldt United for Education
Latino Education Task Force
International School Healthy Communities
Collaborative
Lutheran Family Services Rocky Mountain
Office
Men of Color Initiative
New Mexico Dream Team
New Mexico Women
NM Child Advocacy Network
NM Courts for Children
Partnership for Community School













休息圈

为全体亚裔及太平洋岛裔女性准备



来和我们一起放松一下吧！本活动包括

- 一般强度的瑜伽
- 恢复性的理疗姿态课
- 呼吸训练
- 和社区成员一起休养生息

每周二上午9点刀11点，第一节课从2018年7月1日开始

地点：新墨西哥亚裔家庭中心
115 Montclair Drive SE
Albuquerque, NM 87102

如果您有任何问题，请添加NMAFC官方微信号
NMAsian或者致电5057172877报名（国语）

关于讲师：Farah Nousheen 是 Yoga & Meditation for People of Color（有色人种瑜伽及冥想）的创始人。YMPC的主旨是为有色族裔创建一个通过瑜伽和冥想共同从创伤及其他环境中恢复的空间——这个空间是安全的、团结的、互相包容的。我们希望能能在瑜伽上看到你！



Resting Circle

for Asian and Pacific Islander Women of All Ages

Join us for a resting circle for Asian and Pacific Islander women of all ages. Our circles include:

- gentle yoga
- restorative poses
- breath work
- a space to rest with community

Every Tuesday from 9:30 AM to 11:00 AM beginning July 10, 2018.

All gatherings are held at the New Mexico Asian Family Center:
115 Montclair Drive SE
Albuquerque, NM 87102

For more information, please contact nat@nmafc.org.

About the instructor: Farah Nousheen is the founder of Yoga & Meditation for People of Color, a collective which creates trauma-informed spaces for communities of color to come together to practice yoga and meditation in a safe, inclusive, calming and empowering environment. Farah loves to create a yoga practice that meets the individual needs of every person in the circle.



Nhóm Vòng Tròn Nghỉ Ngơi

Dành cho Phụ Nữ Á Châu và Thái Bình Dương tất cả các lứa tuổi



Hãy tham gia nhóm vòng tròn nghỉ ngơi với chúng tôi dành cho Phụ Nữ Á Châu và Thái Bình Dương tất cả các lứa tuổi. Nhóm chúng tôi sẽ có các hoạt động sau:

- Yoga nhẹ
- Các tư thế phục hồi
- Tập luyện thở

Thứ Ba hàng tuần, từ 9:30 sáng tới 11:00 sáng bắt đầu từ ngày 10 tháng 7, 2018.

Tất cả các buổi gặp diễn ra tại Trung Tâm Gia Đình Á Châu: 115 Montclair Drive SE
Albuquerque, NM 87102

Về người hướng dẫn: Farah Nousheen là người sáng lập ra Yoga & Meditation for People of Color (Yoga & Ngồi Thiền cho Người Da Màu) một tập thể nhằm tạo ra những không gian với khuôn khổ là công nhận và đối phó với những tác động từ những trải nghiệm đau thương cho các cộng đồng da màu để cùng nhau tập yoga và ngồi thiền trong một môi trường an toàn, không phân biệt, bình yên, và tiếp thêm sức mạnh. Farah mong tạo ra một phương pháp yoga giúp đáp ứng nhu cầu của mỗi cá nhân trong nhóm.



حلقه استراحت

مخصوص زنان آسیایی

برای اشتراک در این جلسات به ما بپیوندید.
این جلسات شامل برنامه های ذیل میباشد.

- یوگای سبک
- تمرین حرکات
- تمرین نفس
- مکانی برای استراحت با دوستان

شروع از ۱۰ جولای هر سه شنبه از ساعت 9:30
صبح تا 11:00 صبح
Address 115 Montclair Dr SE
Albuquerque NM 87102
برای معلومات بیشتر یا محبوبه به تماس شوید.
505-908-5710

خانم فرح نوشین بنیانگزار یوگا و مدیتیشن برای افراد رنگین پوست است. ایشان سعی میکند فضایی را ایجاد کند که همه جوامع احساس آرامش داشته باشند. فرح دوست دارد تمرینهایی را انجام دهد که نیازهای فردی هر کس را برآورده کند.

