



Healthy Mothers,
Healthy Babies
Coalition of Palm Beach County



Breathe and Bloom

Taking care of your baby means
taking care of you, too!

Join HMHB and the Caridad Center to stay mindful
and manage stress through pregnancy and beyond.



Saturday, November 8, 2025
9:00am - 1:00pm

Caridad Center
8645 W Boynton Beach Blvd.
Boynton Beach, FL 33472



Please note that the most of this
event will be outside.

**Pregnant women will be able to set up an
appointment with HMHB on the spot!**



**Scan here to learn more and
*register for the yoga class.**

**This event
is free
to attend!**

You can expect:

- Food and drinks
- Yoga and meditation (registration required*)
- Talk about how to handle stress before, during, and after having a baby
- Checks for your blood pressure, sugar levels, and signs of diabetes
- Vendors that can offer help for your family
- Opportunity to meet other expecting moms
- Chances to win prizes!

Healthy Mothers, Healthy Babies is proudly supported by





Healthy Mothers,
Healthy Babies
Coalition of Palm Beach County



Respira y Florece

¡Cuidar de tu bebé también
significa cuidar de ti!

Únete a HMHB y al Centro Caridad para aprender a
estar atenta a lo que piensas y sientes, y manejar el
estrés durante el embarazo y más allá.



Sábado, 8 de noviembre de 2025
9:00am - 1:00pm

Centro Caridad
8645 W Boynton Beach Blvd.
Boynton Beach, FL 33472



Nota: La mayor parte del evento
será al aire libre.

**¡Las mujeres embarazadas podrán hacer
una cita con HMHB en el momento!**



**Escanea aquí para obtener
más información y registrarte *
para la clase de yoga.**

**¡Este
evento es
gratuito!**

Lo que puedes esperar:

- Comida y bebidas
- Yoga y meditación (requiere registro*)
- Conversación sobre cómo manejar el estrés antes, durante y después del embarazo
- Chequeos de presión arterial, niveles de azúcar y signos de diabetes
- Vendedores con recursos para tu familia
- Oportunidad de conocer a otras futuras mamás
- ¡Oportunidades para ganar premios!



Healthy Mothers,
Healthy Babies
Coalition of Palm Beach County



Respire epi Fleri

Pran swen tibebe ou vle di pran swen tèt ou tou!

Antre HMHB ak Sant Caridad pou w rete konsantre epi jere estrès pandan gwosès la ak apre.



Samdi 8 Novanm 2025
9:00am - 1:00pm

Sant Caridad
8645 W Boynton Beach Blvd.
Boynton Beach, FL 33472



Remak: Pifò nan aktivite evènman an ap fèt deyò.

Fanm ansent yo ap kapab pran randevou ak HMHB sou plas!



Eskane isit la pou aprann plis epi enskri * pou klas yoga a.

**Evènman
sa a
gratis!**

Men sa w ka atann:

- Manje ak bwason
- Yoga ak meditasyon (fòk ou enskri*)
- Pale sou kijan pou jere estrès anvan, pandan, ak apre ou fè pitit
- Tcheke tansyon, nivo sik, ak siy dyabèt
- Vandè ki ka ede fanmi ou
- Oportinite pou rankontre lòt manman ansent
- Chans pou genyen kado!