



Maternal, Wellness & Family Services

For a complete list of classes and info about fees and financial aid, please look at our website.

78 Ocean Avenue, San Francisco, CA 94112
communitywellsf.com • (415) 349-4088

Maternal Health Services

- **Childbirth Preparation Class, with Shannon Padlog**
Sunday, Dec. 6th, 10-5:30pm
Contact: birthingfromwithincollective.com
- **Fertility Awareness Method, with Amber Dawn Hallet**
Wednesdays, 6-8:30pm
Contact: amber@amberdawnhallet.com
- **Lactation Clinic, with Katie Howser & Farrell Topham**
Tuesdays, 9:30-11:30am
Contact: cwlactation@gmail.com
- **Postpartum Rebozo Binding, with Tereza Iniguez**
By Appointment.
Contact: tereza@tierramorena.net
- **Midwifery and Well Woman Care Services, with Laura Marina Perez**
By Appointment.
Contact: parterachalaca@gmail.com
- **Doula Services, with Alli Cuentos**
By Appointment.
Contact: alli@danzaclara.com
- **Doula Services, with Jennifer Moran**
By Appointment.
Contact: mamadoulayoy@gmail.com
- **Placenta Encapsulation, with Jennifer Moran**
By Appointment.
Contact: mamadoulayoy@gmail.com
- **Unplanned Cesarean Birth Support Group, with Leah Chalofsky**
Contact: leah.chalofsky@gmail.com
- **Mama Prenatal Yoga, with Renee Wilson**
Thursdays, 9:30-11am
Contact: mamayogachannel@gmail.com
- **Mama & Baby Yoga, with Renee Wilson**
Thursdays, 11am-12:30pm
Contact: mamayogachannel@gmail.com
- **The Journey (Childbirth Education Classes) with Lisa Jensen, CNM and Alli Cuentos, Doula**
6 week series, Tuesdays 6:30-8:30pm.
6 hr, day-long class: 11/22, 12/20: 9am-3pm
Contact: analisa.jensen@gmail.com
- **Breastfeeding Class, with Katie Howser & Farrell Topham**
December 3rd and January 7th, 6:30-8:30pm
Contact: cwlactation@gmail.com

Health & Wellness Services

- **Holistic Life Coaching/Curandera, with Tereza Iniguez**
By Appointment.
Contact: tereza@tierramorena.net
- **Yoga Therapy, with Luis Hernandez**
By Appointment.
Contact: LH94112@gmail.com
- **Stress Reduction For Men, with Luis Hernandez**
Tuesdays, 6:10-7:10pm
Contact: LH94112@gmail.com
- **Marriage & Family Therapy, with Leah Chalofsky, LMFT**
Tuesdays, 3-8pm & Thursdays 10am-3pm
Contact: leah.chalofsky@gmail.com
- **Acupuncture, with Julie M. Baumhofer, L.Ac**
Starting in December, Tuesdays 5-8pm
Starting in January, Wednesdays 9am-12pm
Contact: julie@butongacupuncture.com
- **Claiming Prosperity, with Jennifer Navarro-Marroquin**
Starting in January, Wednesdays 6-7:30pm
Contact: jnav@mac.com

Family Programs & Education

- **Infant Massage, with Alli Cuentos & Vanessa Tearnan**
Mondays, 2-3pm
Contact: alli@danzaclara.com
- **Masaje Infantil, con Christy Ortega y Olga Reyes**
Los miércoles, 2-3pm
Contact: a: Christy (415) 573-6165 o Olga (415) 438-0282
- **Developmental Movement For Babies & Toddlers, with Jessie Wesoky**
Fridays, 10:00-10:50am Toddlers (walking to 2 1/2 years)
11:00-11:50am Babies (birth to pre-walking)
Contact: jessiewesoky@gmail.com
- **New Parents Gathering, with Alli Cuentos & Laura Marina Perez**
Mondays, 3-4:30pm
Contact: alli@danzaclara.com
- **Reading with the Five Senses, with Dawn Noelle**
Dates to be added.
Contact: dawnnoelle@gmail.com
- **BirthMatters Volunteer Doula Training, with Monnie Reba Efross**
January 16 & 17, 2016 9am-6:30pm
Contact: birthmatters.mre@gmail.com



Materna, Salud y Servicios Para la Familia

Para obtener una lista completa de las clases y información sobre los honorarios y ayuda financiera, por favor visite nuestra página web.

78 Ocean Avenue, San Francisco, CA 94112
communitywellsf.com • (415) 349-4088

Servicios de Salud Materna

- **Yoga Prenatal, con Renee Wilson**
Los jueves, 9:30-11am.
Contacta a: mamayogachannel@gmail.com
- **Mamá y Bebé Yoga, con Renee Wilson**
Los jueves, 11am-12:30pm
Contacta a: mamayogachannel@gmail.com
- **El Posparto Rebozo, con Tereza Iniguez**
Con Cita.
Contacta a: tereza@tierramorena.net
- **Conocimiento del Ciclo Feminino, con Amber Dawn Hallet**
Los miércoles, 6-8:30pm
Contacta a: amber@amberdawnhallet.com
- **Clinica de Lactancia, con Katie Howser y Farrell Topham**
Los martes, 9:30-11:30am
Contacta a: cwlactation@gmail.com
- **Servicios de Doula, con Alli Cuentos**
Con Cita.
Contacta a: alli@danzaclara.com
- **Preparación Para el Parto, con Shannon Padlog**
Domingo, diciembre 6th, 10-5:30pm
Contacta a: birthingfromwithincollective.com
- **Grupo de Apoyo Después de una Cesarean no Planeada, con Leah Chalofsky**
Contacta a: leah.chalofsky@gmail.com
- **Partería y Cuidados de la Mujer, con Laura Marina Perez**
Con Cita.
Contacta a: parterachalaca@gmail.co
- **Servicios de Doula, con Jennifer Moran**
Con Cita.
Contacta a: mamadoulayoy@gmail.com
- **Encapsulación de la Placenta, con Jennifer Moran**
Con Cita.
Contacta a: mamadoulayoy@gmail.com
- **El Camino (clases de preparación para el parto) con Lisa Jensen, CNM y Alli Cuentos, Doula**
Serie de 6 semanas, Los martes 6:30-8:30pm
Clase de 6 horas, 11/22, 12/20: 9am-3pm
Contacta a: analisa.jensen@gmail.com
- **Clase de Lactancia Materna, con Katie Howser y Farrell Topham**
diciembre 3 and enero 7, 6:30-8:30pm
Contacta a: cwlactation@gmail.com

Servicios de Salud

- **Yoga Terapia, con Luis Hernandez**
Con Cita.
Contacta a: LH94112@gmail.com
- **Coaching de Vida Holística/Curandera, con Tereza Iniguez**
Con Cita.
Contacta a: tereza@tierramorena.net
- **Clase de Reducir el Estrés Para Los Hombres, con Luis Hernandez**
Los martes, 6:10-7:10pm
Contacta a: LH94112@gmail.com
- **Matrimonio y Familia Terapia, con Leah Chalofsky, LMFT**
martes, 3-8pm y jueves 10am-3pm
Contacta a: leah.chalofsky@gmail.com
- **Acupuntura, con Julie M. Baumhofer, L.Ac**
Comenzando en diciembre, los martes 5-8pm
Comenzando en enero, los miércoles 9am-12pm
Contacta a: julie@butongacupuncture.com
- **Reclamar la Prosperidad, con Jennifer Navarro-Marroquin**
Comenzando en enero, los miércoles 6-7:30pm
Contacta a: jnav@mac.com

Programas de Familia y Educación

- **Masaje Infantil, con Alli Cuentos y Vanessa Tearnan**
Los lunes, 2-3pm
Contacta a: alli@danzaclara.com
- **Masaje Infantil, con Christy Ortega y Olga Reyes**
Los miércoles, 2-3pm
Contacta a: Christy (415) 573-6165 o Olga (415) 438-0282
- **Desarrollo Motorio Para Bebés y Niños, con Jessie Wesoky**
Los viernes
10:00-10:50am, Niños que empiezan a caminar a 2 1/2 años
11:00-11:50am, Bebés apenas nacidos a los bebés que gatean
Contacta a: jessiewesoky@gmail.com
- **Convivio Para Madres y Padres Nuevos, con Alli Cuentos y Laura Marina Perez**
Los lunes, 3-4:30pm
Contacta a: alli@danzaclara.com
- **Leer con Los Cinco Sentidos, con Dawn Noelle**
Anunciaremos las fechas pronto.
Contacta a: dawnnoelle@gmail.com
- **Formación de Doulas Voluntarios, con Monnie Reba Efross**
enero 16 & 17, 2016 9am-6:30pm
Contacta a: birthmatters.mre@gmail.com