

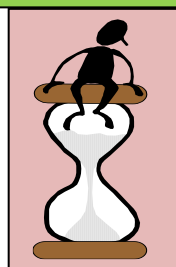


GRUPPO ITALIANO
PER LA LOTTA
ALLA SCLERODERMIA
ODV

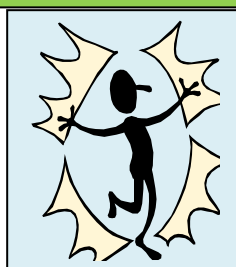
Progetto RELAX

1° semestre 2022

CALMA...



RESPIRA...



RILASSATI...



La Segreteria Piemontese per dare continuità a quanto fatto nel 2021 ripropone ai soci Gils, non esclusivamente del Piemonte, gli incontri di training al rilassamento on line condotti dalla dott.ssa Laura Paleari - Psicologa, Psicoterapeuta -. Il training permette di sperimentare un'esperienza ripetibile nel tempo, di acquisire un metodo che si potrà applicare anche al termine del corso e di appropriarsi di uno strumento utile a potenziare le proprie risorse personali al fine di migliorare la gestione dello stress correlato alla vita quotidiana ed alla presenza della malattia.

Giovedì ore 18:00 – 19:30

12 incontri su piattaforma zoom

Cadenza quindicinale dal 13/01/2022 a 23/06/2022

NECESSARIA ISCRIZIONE AL CORSO entro il 10/01/2022

Info e adesione gilspiemonte@gmail.com

Responsabile di Progetto: *Miriam Fusco coordinatrice del Piemonte e consigliere Direttivo*
Responsabile Operativo: *dott.ssa Laura Paleari Psicologa Psicoterapeuta*