

# RIPRENDONO GLI INCONTRI del GRUPPO RELAX

**dott.ssa L. PALEARI**  
Psicologa – Psicoterapeuta  
GILS Piemonte

Il training permette di:

- sperimentare una esperienza ripetibile nel tempo;
- acquisire un metodo che si potrà applicare anche al termine del corso;
- 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.

**CALMA...**



**RESPIRA...**



**RILASSATI...**



**5 INCONTRI** su piattaforma ZOOM  
riservato ai soci GILS già iscritti  
**GIOVEDI'** dalle 18:30 alle 20:00

**Un nuovo gruppo partirà a gennaio 2023**  
per informazioni e preiscrizioni scrivere a:  
[gilspiemonte@gmail.com](mailto:gilspiemonte@gmail.com)

CALENDARIO 2022  
6 - 20 ottobre  
3 - 11 novembre  
1 dicembre

