

dott.ssa L. PALEARI
Psicologa – Psicoterapeuta
GILS Piemonte

PRENDE AVVIO UN NUOVO GRUPPO

CALMA...



RESPIRA...



RILASSATI...



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.**

10 INCONTRI su
piattaforma ZOOM

RIVOLTO ai SOCI GILS

per informazioni e/o

iscrizioni scrivere a:

gilspiemonte@gmail.com

GIOVEDI' ore 18:30 - 20:00

CALENDARIO 2023

19	gennaio
9 - 23	febbraio
9 - 23	marzo
6 - 20	aprile
4 - 18	maggio
8	giugno