

RIPRENDE IL CORSO DI RILASSAMENTO ON LINE PER I SOCI GILS

FEBBRAIO 01 - 15 - 29

MARZO 14 - 28

APRILE 11 - **23 MARTEDI'** 18:30/20:00

MAGGIO 09 - 23

GIUGNO 06

2024

**10 incontri su
piattaforma ZOOM
GIOVEDI' ore
18:30/20:00**

Il percorso effettuato in gruppo permette di:

- ***Acquisire una tecnica di rilassamento ripetibile nel tempo***
- ***Raggiungere una distensione mentale e muscolare utile per fronteggiare lo stress quotidiano***
- ***Potenziare le proprie risorse psico fisiche***
- ***Vivere una esperienza di gruppo che sollecita a prendersi cura di sé e degli altri***



Dott.ssa L. PALEARI
Psicologa – Psicoterapeuta
GILS Piemonte



Per informazioni ed iscrizione
scrivere a:
gilspiemonte@gmail.com