

...#riprendiamoci La CALMA#

Per ragazzi della Scuola Secondaria Superiore



... un primo approccio alle tecniche di rilassamento per...

- ✓ affrontare situazioni stressanti,
 - ✓ gestire stati di ansia,
 - ✓ migliorare le proprie prestazioni fisiche e mentali
 - ✓ migliorare i disturbi del sonno
 - ✓ aumentare concentrazione e memoria
- e...tanto altro ancora...

3 incontri di gruppo (on line) per ragazzi dai 14 ai 18 anni

dalle 20.30 alle 21.15

giovedì 8, 15, 22 aprile 2021

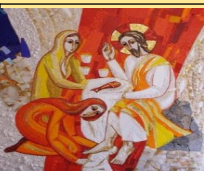
iscrizioni e informazioni : per i minorenni il form dovrà essere compilato dai genitori ed in note inserire nome del figlio. Con data di nascita e codice fiscale.

accedere al sito : WWW.fondazioneprofumodibetania.it

colloqui\gruppi on line e compilare il form: GRUPPO #RIPRENDIAMOCI LA CALMA#

conduttore: Dott.ssa Cristina Ceriani psicologa-psicoterapeuta, operatrice di training autogeno

IL PERCORSO è GRATUITO



Fondazione per la Famiglia - "Profumo di Betania" Onlus

Accreditato Reg.Lomb. D.G.R. n. 8726 del 1.10. 2013

Sede legale: via Marconi 5/7 - 21047 Saronno (VA)

C.F.: 94025780126 - P. IVA: 03364670129-

tel-02.9620798 fax 02.35946960

Centro di Consulenza per la Famiglia

Via Marconi 5/7 - 21047 Saronno
tel. 02.9620798 fax. 02.35946960-e.mail:
consultoriosaronno@fondazionebetania.it