

I LABORATORI DEL BENESSERE

**Scegli il laboratorio
che fa per te!**

- COME GESTIRE LO STRESS?
- COME MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL SONNO?
- COME GESTIRE L'ANSIA?
- COME MIGLIORARE IL TONO DELL'UMORE?
- COME SI ALLENA LA RESILIENZA?

A chi è rivolto?

A tutti coloro che desiderano apprendere strategie utili per migliorare il proprio benessere psicofisico.

Dove?

Poliambulatorio Specialistico "Galeno"
Strada Statale 17, 22 - L'Aquila
oppure online su piattaforma Zoom



Dott.ssa Carmen Giordano

Psicologa e Psicoterapeuta

PER INFO: 347 3656833

carmengiordano322@gmail.com

