

Tallers monogràfics

per a persones amb FIL i DIL

Funcionament Intel·lectual Límit
Discapacitat Intel·lectual Lleu

Amb la
Eugenia Juárez
(psicòloga del CPLA)

Compartirem les nostres experiències,
descobrirem la relació del nostre cos i ment
amb l'ansietat, aprendrem a identificar les
senyals d'estrès en el nostre cos i practicarem
diferents recursos per aprendre a gestionar
millor les nostres emocions.

APRENEM A CALMAR L'ANSIETAT: Recursos pràctics

Sessió 1

Dijous 19 de gener

Sessió 2

Dijous 26 de gener

**Per assistir ompliu el
formulari:**

<https://forms.gle/aGJruws45mFdkNaw9>

Lloc:

C/Siracusa 53

horari

17.00 a 18.30h

preu 30€

(inclou les dues sessions)

.....
**Per qualsevol dubte us podeu
posar en contacte al telèfon:**

932 85 99 77 ext. 5

690 88 55 68

ejuares@acidh.org