

Dal mese di Aprile ogni Mercoledì h. 17:00-19:00
presso Associazione "L'amico Charly"
Via Giuseppe Guerzoni 23, Milano

Incontri per giovani dedicati alla gestione dell'ansia

Gli incontri sono rivolti a ragazzi di età compresa tra i 13
e i 23 anni che vogliono imparare a gestire i loro stati
emotivi e migliorare le relazioni interpersonali.

10 incontri suddivisi in 4
moduli:

1. Mindfulness
2. Regolazione emotiva
3. Tolleranza alla sofferenza
4. Relazioni interpersonali



Per info scrivere a: spaziofamiglia@amicocharly.it
o chiamare il **+39 3922520324**