

Superando el Estrés

**el primer y tercer Lunes de cada mes 10:30 AM- 12 &
el segundo y cuarto Lunes de cada mes de 3:30-5 PM**



Éste grupo es para personas que quieren superar el estrés, la ansiedad, el miedo, la ira, y la depresión para poder relacionarse mejor con los demás. Cada sesión se enfoca en un tema diferente y los participantes pueden unirse al grupo en cualquier momento. Cada sesión será guiada por una psicóloga y incluye estrategias para relajarse.

Para pacientes de la Clínica Alianza Sala de Conferencias (Segundo Piso)
(707) 433-5494