

El Centre Guiomar ofereix un nou servei:

ENTRENAMENT EN TÈCNIQUES DE CONTROL D'ESTRÈS I RELAXACIÓ

Si vols reduir les teves tensions físiques i mentals.
Si necessites relaxar-te.

Al Centre Guiomar tenim un professional especialitzat en entrenament de tècniques de control d'estrès i relaxació.

Dirigit a adolescents i adults que decideixin assolir un major nivell de benestar personal, calma, alegria, reduint els seus nivells d'estrès, ansietat o ira.

Entrenament en sessions individuals o grups reduïts.

Informa-te'n al telèfon 931 888 972

