

Découvrir et surmonter les origines de ton anxiété: tu n'es pas seul(e)...



Groupe de parole

L'anxiété est une émotion normale, mais à la suite d'événements répétés, elle peut devenir envahissante.

Il est important de comprendre le pourquoi de cette réaction, ce que nous pouvons faire ensemble. Parler ouvertement et recevoir du soutien permet de mieux gérer l'anxiété et d'atteindre un équilibre plus serein.



Vendredi : 16h00 - 18h00 : 09/01, 16/01, 23/01, 30/01, 06/02, 13/02, 20/02 & 27/02

Espace Santé Famille - Avenue des Arts 43, 1040 (entre Trône et Arts-Loi)

Participation : 2,50 par séance

Animatrices :

- Lindita Vrenezi: psychologue clinicienne & psychothérapeute d'orientation systémique
- Paola Agalliu : psychologue clinicienne & psychothérapeute EMDR & TCC



Pour s'inscrire :

- p.agalliu@espacesantefamille.be
- 0487803166 (uniquement par SMS)