



مهارت هایی برای داشتن حال خوب

GETTING GROUNDED - FARSI

A SERIES OF 9 WORKSOPS

آخرین سه شنبه هر ماه از 29 ژانویه 2019 تا 24 سپتامبر
2019 از ساعت 5 تا 7 بعد از ظهر

برای اطلاعات بیشتر و ثبت نام در برنامه لطفا از 20 ژانویه 2019 با

SHEIDA @ 647-436-0385 EXT. 4523

تلفن کنید و پیغام بگذارید

شرکت در این برنامه رایگان میباشد

برنامه گروهی "مهارت هایی برای داشتن حال خوب" شامل نه کارگاه آموزشی در مورد شناخت خود، مراقبت از خود (جسمانی و روانی)، شفقت با خود، روابط سالم، و مهارت های خودآگاهی و مراقبه/مدیتیشن، بطور ماهیانه، در محیطی امن و آسوده با حضور متخصصین بصورت بحث و فعالیت گروهی برگزار می شود.

“Getting grounded” is a 9-session group program, delivering in Farsi for Farsi-Speaking women at the BF hub. The session will be held once a month from January 29th 2019 until September 24th 2019; on the last Tuesday of each month 5:00pm-7:00pm!

This group program will address self, self-care, self-compassion and relationship issues. Participants will learn and practice grounding, self-regulation and self-soothing techniques that they can use when they are feeling overwhelmed.

