

¿TIENE PROBLEMAS PARA DORMIR?

PROGRAMA SOMNE

TALLER PARA EL INSOMNIO



VIRTUAL

EN ESPAÑOL

No deje que el insomnio controle su vida y aprenda técnicas para recuperar el sueño.



Jueves 6-8pm

15 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE OCTUBRE

Facilitado por: Psicóloga Paula Lauer

6 Clases Semanales y 3 Repasos. Cupos Limitados.

Para más información e inscripciones contacte a Paula Lauer a paulal@sierramentalwellness.org **530-581-4054**



Síguenos en:
Sierra Community House
Sierra Community House Español

