



正念藝術 焦慮治療小組

如何馴服焦慮 - 这只巨龙?

寓治疗于正念、艺术，能让儿童及青少年了解到焦虑、恐惧、压力的根源，能更勇敢地面对人生挑战。这个八节的治疗小组通过艺术、手工艺和正念练习，组员不但能学到处理焦虑、恐惧、压力的有效方法，更能提高个人的创造力、自信心和自尊感。

正念藝術
焦慮治療小組

8 个周五 (5 - 6:30 pm)

or

8 个周六 (10 - 11:30 am)

5050 Kingsways,
Burnaby (五或六)

--

1155 W. Pender,
Vancouver (五)

--

108-10422 168 St.,
Surrey (五或六)

费用：每节 \$150

名额有限 需接受甄选

请致电 Jane Li

(778-847 4326)

查询及报名

樂心心理治療

Denise Kan, Msw, Rsw
Jane Li, Ma, Rcc

Soaringhearttherapy.Com
Info@Soaringhearttherapy.Com