Consells per afrontar l'estiu, el darrer espai sobre benestar emocional de la temporada



L'espai de benestar emocional del 'Sant Cugat a fons' s'acomiada d'aquesta temporada. El psicòleg del centre Panta Rei Andrés Halty de León dóna consells per encarar l'estiu. Programar però també ser flexibles, centra-se en el que considerem important, compartir i donar-se l'oportunitat de sortir de la zona de confort per provar noves coses són alguns dels reptes que ens planteja de León.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/138105.html

Copyright 2024 Cugat.cat