

Sosnowiecka Strefa Równowagi

Mama w równowadze – Twoja strefa wytchnienia

**Dlaczego warto
do nas dołączyć?**

Bezpłatne spotkania prowadzą wykwalifikowani psycholodzy i psychoterapeuci z doświadczeniem klinicznym.

Pracujemy w grupach profilowanych, dzięki czemu **będiesz wśród kobiet, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami co Ty.**

Zapewniamy salę na wyłączność oraz serwis kawowy z poczęstunkiem, to **Twoje 120 minut na złapanie oddechu.**

Wybierz grupę dopasowaną
do Twoich potrzeb:

Dla kogo: **Mamy dzieci wymagających stałej opieki, często niemówiących lub z zachowaniami trudnymi.**

Tematyka: Praca ze skrajnym zmęczeniem, akceptacja niesamodzielności dziecka i głęboka regeneracja.

Kiedy: **Czwartki, godzina 09:00**

Dla kogo: **Mamy dzieci z diagnozą spektrum autyzmu (w normie intelektualnej), ADHD, trudnościami szkolnymi czy lękami.**

Tematyka: Komunikacja, agresja słowna, wspieranie usamodzielnienia i przeciwdziałanie wypaleniu.

Kiedy: **Czwartki, godzina 17:30**

Projekt finansowany
przez:



Sosnowiec łączy