



Grupo de Bienestar para Hispanohablantes, Manejo del Estrés

La sesión será desarrollada en inglés y en español

🕒 CUANDO

Cada martes desde el 7 de octubre hasta el 21 de octubre
6:00 - 7:30 PM

📍 DONDE

En persona en
5 Fairview Mall Drive,
Suite 359, M2J 2Z1

💬 PREGUNTAS

Ester Araskhanyan
earaskhanyan@fhc-chc.com
647 466 7002

REGISTRATE AHORA:

Escanea el código QR
abajo, o has clic aquí.

Registration for FHC Programs:
October-December 2025, Q3 (Ester Araskhanyan)



+ MÁS INFORMACIÓN

Únete a nuestras sesiones presenciales de manejo del estrés. Durante la primera sesión hablaremos sobre qué es el estrés, cómo identificarlo y su relación con haber migrado a otro país. En la segunda sesión, hablaremos sobre cómo vivir en un país extranjero afecta nuestras relaciones sociales y aumenta la soledad para muchos. Nuestras sesiones ofrecen a los participantes la oportunidad de hablar sobre el estrés en un espacio seguro, compartir experiencias propias con otros y aprender técnicas de manejo del estrés, incluyendo la meditación guiada.