



Grup Psicoeducatiu Millora del son



Adreçat a persones **majors de 18 anys** que vulguin millorar el seu descans.



CAP Martí i Julià



6 sessions setmanals de 90 minuts
A partir d'abril del 2024



A càrrec de Laura Villares Urgell
Psicòloga Referent de Benestar Emocional Comunitari

Per a més informació i inscripcions, pregunteu al vostre equip de referència o al taulell del CAP Martí i Julià