

¿ESTÁS PREPARADO/A  
PARA LIBERARTE DEL  
DOLOR?

# 2ª SESIÓN

TEÓRICO-PRÁCTICA

## TERAPIA DE REPROCESAMIENTO DEL DOLOR

Perder el miedo al dolor. Técnicas de  
exposición gradual, indagación somática,  
calma cognitiva, mindfulness, meditación  
y movimiento consciente.



# TREVIÑO

CENTRO RIO AYUDA  
IHUDA IBAIA

HORA: 17:00-19:00

IMPARTE:  
EMMA ZAPATERO ELORRIETA  
PSICOLOGÍA DEL BIENESTAR

ENERO **24** FEBRERO 14  
21

INSCRIPCIONES: 945 36 06 29

### Organiza

Delegación en materia de juventud,  
deporte, cultura y turismo



### Antolatzen du

Gazteria, kirola, kultura eta  
turismo saila