

பிரிஸ்டல் மைண்ட் என்ன செய்கிறது?

வாராந்திர 1:1 உணர்ச்சி ஆதரவு அரட்டைகள்.

விஷயங்கள் கடினமாகவும் மன அழுத்தமாகவும் இருந்தால், நீங்கள் பதட்டமாக இருந்தால், தூங்குவதில் சிரமப்பட்டால், அல்லது உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி கொஞ்சம் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பினால், நீங்கள் ஒருவரிடம் பேச விரும்பலாம்.

இது உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளவும், நீங்கள் யார், உங்களுக்கு என்ன பிடிக்கும் என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் ஒரு வாய்ப்பு. ஹோட்டல்களில் உங்களுக்கு விஷயங்களை எவ்வாறு சிறப்பாகவும் பாதுகாப்பாகவும் மாற்றுவது என்பது குறித்த கவலைகள் மற்றும் யோசனைகளை எழுப்ப இந்த உரையாடல்கள் ஒரு இடமாகும்.

மாதாந்திர குழு நடவடிக்கைகள்

இந்த நடவடிக்கைகள் ஹோட்டலில் வசிக்கும் மற்றவர்களுடன் ஒன்றிணைவதற்கும், உங்கள் மனதில் ஆரோக்கியமாக இருக்க என்ன உதவும் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும், வேடிக்கையாக இருப்பதற்கும், மற்றவர்களைச் சந்திப்பதற்கும் தொடர்புகொள்வதற்கும் ஆகும்.

உங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு செலவிட விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும், ஓய்வெடுக்க எது உதவுகிறது என்பதையும் எங்களிடம் கூறுங்கள், ஒருவேளை நாங்கள் சில செயல்பாடுகளை ஒன்றாக வடிவமைக்கலாம்!

கூடுதல் சிறப்பு மனநல ஆதரவை அணுகுவதற்கான தகவல்

உங்களுக்கான சரியான ஆதரவை அணுக நாங்கள் இங்கே இருக்கிறோம், மேலும் இந்த அரட்டைகள் ஹோட்டலுக்கு வெளியே உள்ள ஆழ்ந்த பராமரிப்புக்காக மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த மனநல விருப்பங்களை ஆராய ஒரு வாய்ப்பாகும்.

பிரிஸ்டலில் சுகாதாரம் மற்றும் ஓய்வு நடவடிக்கைகள் பற்றிய தகவல்கள் சமூகத்தில் என்ன நடக்கிறது, நகரம் முழுவதும் நீங்கள் வெளியே சென்று சுற்றித் திரியக்கூடிய வாய்ப்புகள் பற்றி மேலும் அறிக. உங்கள் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், உங்களைப் பற்றி நன்றாக உணரவும் உதவும் பல்வேறு செயல்பாடுகள் உள்ளன! இதில் தன்னார்வத் தொண்டு செய்வதற்கும் உங்கள் திறமைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் இடங்கள் அடங்கும்.

பிரிஸ்டலில் நீங்கள் தனியாக இல்லை. புதிய நண்பர்களை உருவாக்க பல வாய்ப்புகள் உள்ளன, மேலும் உங்களை வரவேற்கவும், அவர்களின் நிகழ்வுகளில் உங்களுடன் சேரவும் விரும்பும் பலர் உள்ளனர்!

ஹாலந்து இல்ல வருகை

எப்போது? செவ்வாய்க்கிழமைகளில் மதியம் 12.30 மணி முதல் 3.30 மணி வரை

நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள்? ஹோட்டல் நுழைவாயிலில் சந்திக்கவும், நாம் ஒன்றாக அமைதியான இடத்தைக் காணலாம்.

பிரிக்ஸ்டோ டிராப்-இன்

எப்போது? வியாழன் 1pm-4pm

எங்கே இருக்கிறீர்கள்? டேபிள் டென்னிஸுக்கு அருகிலுள்ள மேல் மாடி ஃபோயரில் சந்திக்கவும். அங்கிருந்து நீங்கள் ஒரு அமைதியான தனியார் அறைக்குச் செல்லலாம்.

 Mind Bristol

ஸ்லாட் முன்பதிவை கோருவதற்கு நீங்கள் ஒரு குறுஞ்செய்தியையும் அனுப்பலாம். ஜெஸ் 07949.360174 என்ற எண்ணுக்கு செய்தி அனுப்பவும்.