

Receive a \$20 Gift Card upon completion

FREE

8 WEEK CLASSES

Ages 26-59

SEEKING STRENGTH

Your greatest self has been waiting your whole life; don't make it wait any longer

**VIRTUAL OR IN-PERSON MEETINGS AVAILABLE!
LIMITED SEATING - REGISTER TODAY!**

- Learn ways to detach from emotional pain
- Identify how to navigate through moments when triggers or feelings are overwhelming
- Practice ways to live in the present by finding new ways to cope



Contact PEI at 951-955-3448 or scan QR code to reserve your spot.

¡Recibe una tarjeta de regalo de \$20 al completar el curso!

GRATIS

CURSO DE 8 SEMANAS

Edades 26 a 59

FUNDAMENTOS DE FORTALEZA

¿A estado esperando toda su vida para superarse? ¡No espere más!

**¡JUNTAS DISPONIBLES EN PERSONA Y VIRTUAL!
¡ESPACIO LIMITADO - REGÍSTRATE HOY!**

- Aprenderás formas para separarte del dolor emocional
- Identificaras como navegar momentos en los que las emociones son abrumadoras
- Practicaras formas de vivir en el presente, con nuevas estrategias de cómo afrontar tus emociones



Contactenos al 951-955-3448 or usa el código QR para reservar su espacio.