

# 告别焦虑抑郁，情绪觉知，问道开悟

产品名称	告别焦虑抑郁，情绪觉知，问道开悟
公司名称	青岛慧明问道文化传播有限公司
价格	399.00/件
规格参数	
公司地址	山东省青岛市胶州市上海路811号
联系电话	15306397268 13283487768

## 产品详情

《告别焦虑抑郁，情绪觉知》课堂

理论 + 实操，简单易学，每天20分钟

跟着老师的引导，学会释放压力，转化情绪，做情绪的主人

相信完成一段时间的训练之后，您会收获一个轻盈自在，元气满满的自己