



Empowered Relief™

Entrene la mente para que el dolor no se haga presente



- Infórmese sobre el dolor y lo que puede hacer para ayudarse a sí mismo
- Adquiera habilidades para aliviar el dolor que puede usar de inmediato
- Recibe un archivo de audio de relajación binaural gratuito
- Crear un plan personal para aliviar el dolor
- ¡Traiga a un amigo o familiar con usted!

Fecha: Lunes, 15 de Abril de 2024

Hora: 1:00 PM PST

Regístrese aquí: <https://bit.ly/49F6xYW>

Fecha: Lunes, 13 de Mayo de 2024

Hora: 1:00 PM PST

Regístrese aquí: <https://bit.ly/3T60y9J>

Fecha: Lunes, 24 de Junio de 2024

Hora: 1:00 PM PST

Regístrese aquí: <https://bit.ly/3tcMwZk>

¡Esta clase
GRATUITA basada
en evidencia y
habilidades requiere
solo una sesión de 2
horas!

—
Desarrollado y
probado por
científicos de
psicología del dolor
de la Universidad de
Stanford.

—
**Empowered Relief
también está
disponible en
Inglés.**

—
Para obtener más
información, puede
ponerse en contacto
con

CHPCommunityEvents@scanhealthplan.com o por teléfono
866-421-1964