

# Stress Reduction Group for Nepali Women:

Come attend a stress reduction workshop that will describe how stress affects our mood and our body, ways to manage stress, and the practice of hands-on tools and techniques for reducing stress.



When: Tuesdays, 10-11:00am for 8 weeks

Where: The Community Health Center of Burlington, 617 Riverside Ave.

Contact: Philippa Owens, LICSW 802-540-8260

This is a clinical group for CHCB patients. We bill insurance and accept Medicaid.

We also offer a sliding scale fee for those without insurance. The charge per session is \$73.

## नेपाली महलिका लाह तनाव घटाउने समूः

तनाव घटाउने िष्टीमा आउनुसि र उपहथति हुनुसि। त्यसि तनावले मिरो सोचाइमा र शररमा कथतो प्रभाव पार्दछ भनेर वर्दन रिरने छ। तनाव घटाउनको लागि तिको अभ्यास र साधनरुिको तररका द्वारा अभ्यास रिरने छ।

काँः सामुराहयक थवाथ्य केन्द्र बर्ललड्टिन ६१७ ररभर साईड एभेन्ड्यू

संपकदः Philippa Owens, LICSW 802-540-8260

यो हस.एच.हस.वी मा उपचार रिउने ब्यहरुिको लागि उपचार समूः ि

मिमी थवाथ्य हवमा बाट खचद भुनिनी नि छौ र मेहडकेट र मेहडक्यर लाई पहन थवीकाने छौ।

जसको थवाथ्य हवमा छैन भने शुल्क घटाउने हवहथको लागि आग्रि नि छौ।

शुल्क प्रहत शेशन ७३ डलर ि



Behavioral Health  
Services



[www.chcb.org](http://www.chcb.org)