



CAM
CENTRO ANALISI MONZA

SYNLAB

Data
Pubblicazione
Frequenza

5 marzo 2017
quibrianza.it
Quotidiano (online)

Rassegna Stampa

Con il Cam un corso per vincere le emozioni e ritrovare il proprio equilibrio

MONZA - Il Cam per la serata di domani, lunedì 6 con inizio alle 21, organizza nella sede di viale Elvezia la presentazione di un workshop: ha l'obiettivo di insegnare ai partecipanti a recuperare il completo controllo del proprio equilibrio dal punto di vista mentale, fisico, emozionale, relazionale



Siamo uomini, viviamo di emozioni. Ma queste, spesso, diventano davvero un problema perché non siamo in grado di governarle e rischiano di avere un effetto devastante sul nostro equilibrio. La nuova proposta del Cam è proprio un corso per imparare a "riprendere il timone della nostra vita" per vincere ansia, panico, stress.

La presentazione del corso, un workshop di poche ore, è in programma nella serata di domani, lunedì 6 marzo con inizio alle 21, nell'auditorium della sede di viale Elvezia.

Durante il corso i partecipanti scopriranno come assumere il controllo della propria mente, riequilibrando in modo rapido il tuo stato mentale, fisico, emotivo e relazionale. Sotto la guida di una "docente" davvero esperta: si tratta infatti di Enrica Des Dorides, psicologa e psicoterapeuta, esperta in ipnosi, terapia cognitivo comportamentale, Emdr e tecniche di benessere.

Per iscriversi è necessario telefonare allo 039/2397.450 oppure inviare una e-mail a sara.casati@synlab.it