



CAM
CENTRO ANALISI MONZA

SYNLAB

Data
Pubblicazione
Frequenza

8 marzo 2017
ilvimercate.org
Quotidiano (online)

Rassegna Stampa

Ansia e stress? Un corso per vincerli



Monza. È stato presentato presso l'Auditorium CAM-Synlab il corso "Ed è subito calma", in programma per il 18 marzo e 1 aprile nella struttura monzese. Oltre settanta persone hanno seguito con interesse la presentazione delle tecniche di benessere emotivo che saranno insegnate durante il seminario.

Con il corso "Ed è subito calma", condotto dalla dottoressa Enrica Des Dorides, Psicologa e Psicoterapeuta esperta in ipnosi, terapia cognitivo-comportamentale, EMDR e tecniche di benessere, i partecipanti potranno apprendere le modalità grazie alle quali assumere il controllo della propria

mente, riequilibrando il proprio stato mentale, fisico, emotivo e relazionale.

La decisione di proporre questo workshop viene dalla consapevolezza del cambiamento che negli ultimi decenni ha impattato il quotidiano di ognuno di noi: il ritmo vitale è diventato frenetico, spesso difficile da sostenere. Può capitare (ed è frequente) che le richieste di una società così convulsa, complessa e implacabile generino un forte senso di disagio, che può sfociare in ansia e stress. Fattori che, se non gestiti, danneggiano organismo e mente umana. Alla luce di queste dinamiche, gli specialisti del CAM di Monza hanno scelto di proporre il corso "Ed è subito calma" per supportare le persone nel vincere ansia, panico e stress al fine di ritrovare il proprio equilibrio.

Per conoscere le modalità di iscrizione al corso, chiamare il numero 039.2397450 oppure scrivere a sara.casati@synlab.it