



DEPRESSIONE, PREVENZIONE, SALUTE

## SALUTE – VINCERE ANSIA E STRESS – A PAGAMENTO PREZZO ” CALMIERATO ” – AL CAM DI MONZA UN CORSO – 18 MARZO E 1 APRILE 2017

🕒 11 MARZO 2017 👤 DONNECULTURA 💬 LASCIA UN COMMENTO

**I fattori che, se non gestiti, danneggiano organismo e mente umana.**

AL CAM DI MONZA UN CORSO

SU COME VINCERE ANSIA E STRESS

“Ed è subito calma” è il titolo del corso che il CAM di Monza ha presentato ieri sera a **oltre 70 persone interessate a trovare una soluzione per affrontare costruttivamente stress, panico e ansia** Monza, 7 marzo – È stato presentato ieri sera 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 alla 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](mailto:sara.casati@synlab.it).