

Rassegna Stampa

Benessere

Synlab organizza un corso per imparare a gestire stress, ansia e attacchi di panico



Synlab Monza organizza un corso per gestire ansia, stress e attacchi di panico

MONZA – Ormai le vacanze sono un lontano ricordo, così come gli effetti positivi del dolce far niente. Ansia, stress, paura di non riuscire ad espletare tutte le commissioni e la sera non è sempre facile prendere sonno. **Per recuperare quella serenità ormai lontano ricordo delle vacanze, Synlab organizza un corso ad hoc.**

Si intitola **“Ed è subito calma”** il **workshop organizzato nella sede monzese** di viale Elvezia angolo via Martiri delle Foibe. Tre sabati mattina (14 e 28 ottobre e 11 novembre) dalle 8.50 alle 12.30 durante i quali i partecipanti potranno seguire ed apprendere i consigli della **dottorssa Enrica Des Dorides** psicologa e psicoterapeuta esperta in ipnosi, terapia cognitivo comportamentale, Emdr e tecniche di benessere.

Un'occasione per **apprendere le tecniche per vincere ansia, panico e stress gestendo al meglio le attività della vita quotidiana e ritrovando quell'equilibrio fisico, emotivo e mentale** che spesso lo stress mette ko.

Le iscrizioni sono già aperte. Infoline: 039.2397450 o inviando un'email a sara.casati@synlab.it.