

TÈ DELLA SALUTE SYNLAB CAM

Ansia ed emozioni d'oggi, confronto con gli esperti

MONZA (cmz) Esattamente un mese dopo l'ultimo evento digitale, Synlab Cam Monza annuncia un nuovo appuntamento con i Tè della Salute, incontri tutti al femminile incentrati sull'approfondimento di tematiche legate alla salute della donna.

Appuntamento oggi, martedì 23 marzo, alle 17.30, con l'incontro digitale: «Ansia ed emozioni d'oggi: perché la danza non sia vortice, natura e psyche in aiuto alla donna». Un momento per confrontarsi sulle problematiche emotive che possono riguardare le donne in questo periodo, affidando i propri dubbi e domande agli esperti. Saranno presenti: **Maurizio Biraghi**, medico di medicina integrata ed **Elena Giovanardi**, psicologa, che affronteranno l'argomento con un approccio integrato e multidisciplinare.

Perché è così importante riconoscere e gestire le proprie ansie ed emozioni?

Essere in grado di controllare l'intensità degli stati emotivi significa vivere meglio e acquisire consapevolezza di sé. La mancata capacità di gestione delle proprie emozioni è, invece, facile causa di forme di stress e di spiacevoli effetti negativi sulla salute.

Le difficoltà e i cambiamenti nelle abitudini lavorative, lo stravolgimento degli equilibri familiari (didattica a distanza inclusa) e le preoccupazioni per i parenti più anziani, possono minare profondamente il benessere della donna. Partecipando al webinar si potrà scoprire come la medicina naturale e la consapevolezza dei passi nella «danza della nostra Psyche» possono favorire la salute femminile.

Per poter ricevere il link di partecipazione all'incontro digitale è necessario contattare la segreteria organizzativa: Sara Casati: 039 2397.450 / sara.casati@synlab.it