

Comunicato Stampa

ED E' SUBITO CALMA: AUTOIPNOSI E RILASSAMENTO PER IL BENESSERE DI MENTE E CORPO

Verrà presentato lunedì 6 marzo al CAM di Monza un corso per affrontare costruttivamente stress, panico e ansia

Monza, 27 febbraio – E' un'evidenza universale il cambiamento che negli ultimi decenni ha impattato il quotidiano di ognuno di noi: il ritmo vitale è diventato frenetico: lavoro, scuola, persino tempo libero girano oggi a una velocità nuova, 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.

Consci delle conseguenze di tali dinamiche, gli specialisti del **CAM di Monza** hanno deciso di proporre **“Ed è subito calma”**: un corso su come vincere ansia, panico e stress al fine di ritrovare il proprio equilibrio.

Il seminario verrà presentato lunedì 6 marzo alle ore 19:00 presso l'Auditorium CAM-Synlab di viale Elvezia a Monza. Durante la serata verrà proposta una distensiva esperienza di rilassamento e autoipnosi per il benessere del corpo e della mente, affinché i partecipanti possano comprendere la natura del workshop che si svolgerà nelle settimane successive, in due sabati mattina. Grazie alla **presenza della Dottoressa Enrica Des Dorides, Psicologa e Psicoterapeuta esperta in ipnosi, terapia cognitivo-comportamentale, EMDR e tecniche di benessere**, i partecipanti del corso potranno apprendere le modalità grazie alle quali **assumere il controllo della propria mente, riequilibrando il proprio stato mentale, fisico, emotivo e relazionale.**

La serata di presentazione del 6 marzo è gratuita e aperta a tutti; è necessario tuttavia iscriversi, chiamando il numero 039.2397450 oppure scrivendo a sara.casati@synlab.it. In questa sede verranno fornite tutte le informazioni circa le modalità di partecipazione al corso.

**Ufficio stampa
Tramite Srl**

Gloria Pulici – T. +39 0362 907354 – g.pulici@tramite.it

**Per informazioni
CAM – Centro Analisi Monza**

Federica Gironi – T. +39 039 23971 – www.cam-monza.com