

Comunicato Stampa

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 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.

**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