

CENTRO INTERAPIA SARONNO PROPONE

# STRESS E QUALITÀ DELLA VITA

**SARONNO**  
**10 MARZO 2020**

#psicoterapiapratca

con il patrocinio di



## INGRESSO LIBERO

10 MARZO 2020 ORE 20:45

Sala Nevera - Biblioteca  
Viale Santuario, 2 **Saronno**

### E' Consigliato Prenotare:

email: [Info@centrointerapia.it](mailto:Info@centrointerapia.it)  
tel:0233296673 cell:3755681922  
relatori:

dott.ssa Elena Cristina  
dott.ssa Paola Marinoni  
dott.ssa Annarita Scarola  
dott. Simone Sottocorno



## ARGOMENTI TRATTATI

- Cosa succede quando siamo sotto stress
- Che cos'è lo Stress e da dove proviene
- Quali strategie di gestione
- Psicoterapie: MCT, CBT, Mindfulness, EMDR

[www.centrointerapia.it](http://www.centrointerapia.it)