

CENTRO INTERAPIA SARONNO PROPONE

STRESS E QUALITÀ DELLA VITA

SARONNO
10 MARZO 2020

#psicoterapiapratca

con il patrocinio di



CITTA' DI
SARONNO



INGRESSO LIBERO

10 MARZO 2020 ORE 20:45

Sala Nevera - Biblioteca
Viale Santuario, 2 Saronno

E' Consigliato Prenotare:

email: 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