



Città di Desio



**Biblioteca
civica**

DESIO

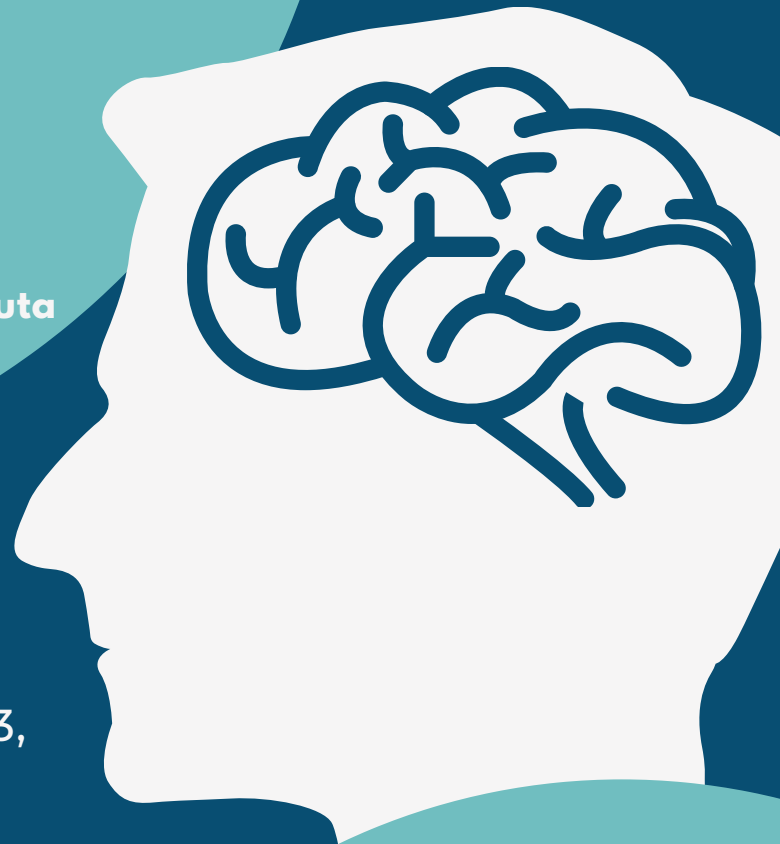


settimana del
CERVELLO

SOS ANSIA

**conoscere e gestire
l'ansia, lo stress
e gli attacchi
di panico**

Dott.ssa Chiara Gatti, psicoterapeuta
Dott.ssa Valentina Brenna, psicoterapeuta



L'incontro, proposto all'interno della Settimana del Cervello 2023, affronterà il tema dell'ansia, i sintomi, le origini e la differenza con gli attacchi di panico.

Verranno illustrate alcune strategie utili per ridurre gli stati ansiosi e i momenti di tensione.

In particolare verrà sperimentato insieme ai partecipanti il Training Autogeno, una tecnica di rilassamento.

martedì
14 marzo 2023
ore 20.45

Biblioteca civica di Desio
Via Cavalieri
di V. Veneto, 2

ingresso libero