

ANSIA: RICONOSCERLA PER AFFRONTARLA

Corso aperto a tutti

12 ottobre 2013
ore 10.00-13.00

CSTM Taverne

L'ansia è uno dei disagi psicologici più diffusi nella società odierna. Se non curata e quando un elevato livello di stress si protrae nel tempo, può diventare una malattia altamente invalidante, che compromette il normale proseguimento delle attività quotidiane.

Con questo corso s'imparerà a riconoscere l'ansia, stabilirne le cause e una possibile cura, così da poter affrontarla e pensare ad una migliore qualità di vita.



Formatore

Silvia Ostini, Psicologa, Psicoterapeuta, Formatore CRS

Durata

3 ore

Date

12 ottobre 2013

Luogo

Taverne, Centro Studi di Terapie Multidisciplinari (CSTM), Centro Carvina B – via Carvina 2

Materiale necessario

Occorrente per scrivere, vestiti comodi per esercizi a terra, tappetino per stendersi a terra, coperta, calze pesanti (si lavora senza scarpe).

Costo

Fr. 70.- a partecipante

Iscrizioni e informazioni:
Settore Corsi di CRTI

091/ 682 31 31
info@crs-corsiti.ch
www.crs-corsiti.ch