

VareseNews

Impara a gestire lo stress

Pubblicato: Lunedì 9 Gennaio 2017



Istress = hp*ss+i*ss+i*rss

è la formula alla base del **corso di gestione dello stress** proposto dal **Dott. Marco Malnati**, che verrà **presentato** il giorno **11 gennaio** al **Just Hotel Lomazzo Fiere** di via Ceresio 49, alle ore 21:00 (la serata è gratuita ma è gradita la **prenotazione al numero 3386043002**).

Il corso si svolgerà successivamente nei giorni **11 e 12 marzo** e prevede piccoli momenti di teoria, alternati a momenti di sperimentazione diretta delle tecniche proposte.

L'obiettivo del corso è **aiutare i corsisti a comprendere come affrontare al meglio le situazioni che generano stress al fine di migliorare i propri equilibri di vita.**

Il dott. Malnati, con i suoi collaboratori, ha scelto di applicare al corso un **“approccio sartoriale”**, attraverso il quale cerca di prendere le misure alla specifica risposta di ogni cliente allo stress e confezionando per e con lui un abito su misura, per permettergli di riconoscere il problema e ad affrontarlo.

Il dott. Marco Malnati svolge principalmente attività psicoterapica con adulti ed è specializzato nel trattamento dei disturbi d'ansia e dell'umore; è esperto delle tecniche di rilassamento e delle problematiche legate allo stress.

Riceve presso il Centro Diagnostico Varesino e presso il suo studio privato a Fino Mornasco (Co) e si rivolge anche a tutte quelle persone che ambiscono a potenziare alcune abilità e capacità sia in ambito personale che in ambito aziendale o sportivo, attraverso sessioni di rilassamento e di mental training.

Per parlare con il dottore, è a disposizione il numero 338 6043002, dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 21.

Per approfondire gli aspetti dell'attività del dott. Malnati, è possibile visitare il suo **sito internet**, il **sito internet sui corsi di gestione dello stress**, la **pagina Facebook** o scaricare l'app **“eBook Psicologia Dott. Malnati”** dal proprio dispositivo mobile, che contiene utili guide per ritrovare il proprio benessere psicologico e alcuni spezzoni di musiche utilizzati nelle sessioni di rilassamento e visualizzazione.

Per saperne di più e per conoscere il programma del corso, **iscrivetevi alla serata di presentazione al Just Hotel di Lomazzo. I partecipanti alla serata di presentazione, se decideranno di perfezionare l'iscrizione al corso, beneficeranno di uno sconto del 10% sulla quota.**

di Ufficio pubblicità