

# TECNICHE DI GESTIONE DELL'ANSIA

*PERSINO LE MIE ANSIE HANNO L'ANSIA*



## INCONTRI

**11 FEBBRAIO 2019**

**18 FEBBRAIO 2019**

**25 FEBBRAIO 2019**

**4 MARZO 2019**

dalle 20.00 alle 21.30

## TRA I VARI ARGOMENTI PARLEREMO DI:

Ansia e attacchi di panico: origine e sintomi

Circolo vizioso dell'ansia e come interromperlo

Tecniche di rilassamento

Tecnica di esposizione graduale

Gli incontri saranno condotti dalle dott.sse Federica Ioppolo e Martina Segale. È gradita la prenotazione perchè gli incontri prevedono un massimo di 10 iscritti.

Prezzo singolo incontro: 20 euro

Prezzo quattro incontri: 65 euro

**CENTRO CLINICO FRIDA - Via Lomellina 31 - Milano**

Per informazioni e iscrizioni: [fridacentroclinico@gmail.com](mailto:fridacentroclinico@gmail.com)