



Città di **Pioltello**

Via C. Cattaneo, 1 - 20096 (MI)

COMUNICATO STAMPA

LO STRESS NELLA VITA MODERNA

Lo psicologo e psicoterapeuta Ugo Iamone tratta uno dei problemi più frequenti causati dallo stile della vita moderna: lo stress.

Pioltello, 19 Ottobre 2007 – Fra le questioni più sentite nella vita di tutti noi, l'ansia e lo stress causati dai ritmi troppo serrati e frenetici che non rispettano il naturale bisogno di pause e di momenti di tranquillità e relax. Ce ne parlerà lo psicologo e psicoterapeuta **Ugo Iamone** mercoledì **24 ottobre** allo **Spazio Dugnana**, via A. Moro 19, **ore 21**.

Iamone descriverà come si manifestano **ansia e stress**, ne illustrerà gli aspetti positivi e negativi e l'insorgere dei sintomi, tratterà le percezioni fisiche, mentali e ambientali, lo stato di consapevolezza e di non consapevolezza, spiegherà cosa sono il sonno veglia e i cicli circadiani e i quattro percorsi per il benessere psicofisico. Per avvicinarsi a un tema che riguarda ormai un po' tutti, poiché collegato a ritmi di vita e di lavoro che non rispettano i bisogni naturali di riposo e di recupero.

Contatti per la stampa:

Livia Negri - tel. 02.92366.201 – 392.2793815 - ufficiostampa@comune.pioltello.mi.it