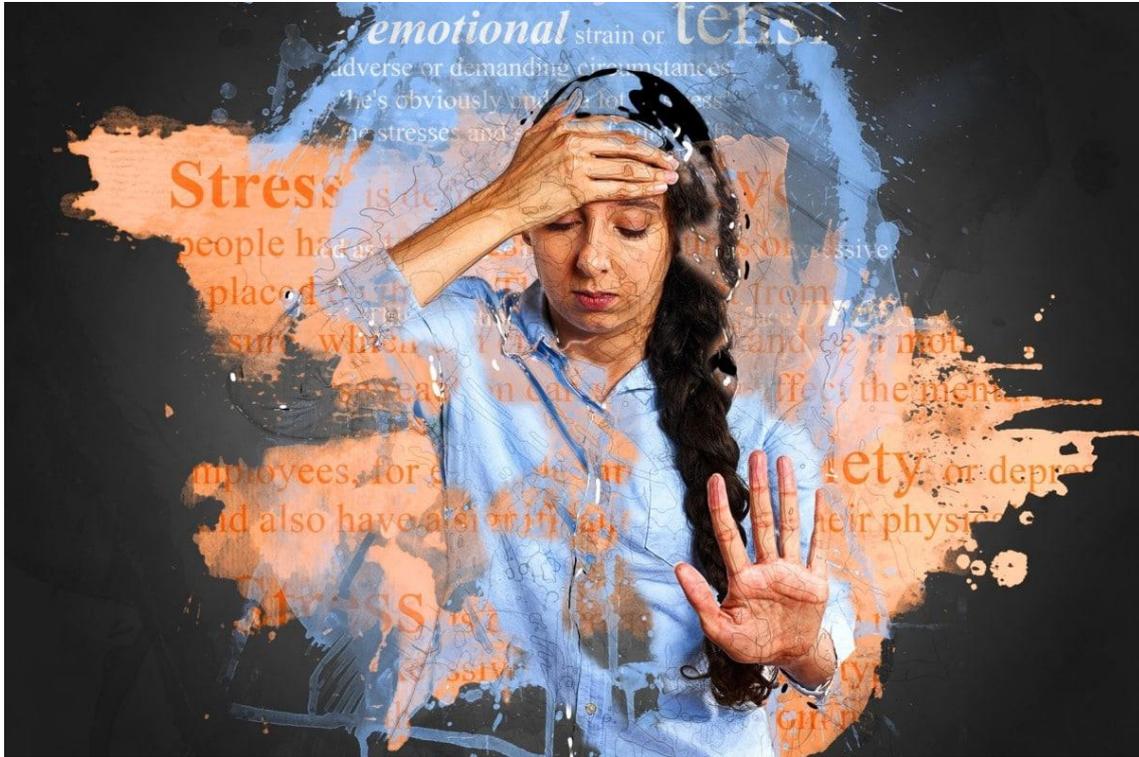


# Manejo de ansiedad en el adulto



Programa individualizado donde se trata la ansiedad desde las distintas fases terapéuticas en las que se desarrolla. Te enseñaremos a utilizar recursos propios para el manejo de la ansiedad a través de ejercicios de respiración, relajación y concentración. Podrás dejar de tener miedo a los ataques de pánico, pues una vez dominados podrás ser capaz de defenderte tú mismo ante la ansiedad.

## CONTACTO

Gardoqui, 9 3º izda, 48008 Bilbao  
Teléfono: 94 421 48 00 – 608 51 82 71  
Email: [centrotadi@centrotadi.com](mailto:centrotadi@centrotadi.com)