

## Mindfulness e gestione dello stress

*Ritrova il centro, un respiro alla volta.*

### Dove e quando

#### Milano

30 mag, 5, 12, 19 giu · 16:00–18:00 · Aula G.001 (Bontadini)

#### Brescia

10, 17, 24 giu, 2 lug · 16:00–18:00 · Palestra

#### Piacenza

20, 26 giu, 3, 10 lug · 16:00–18:00 · Aula A15

#### Roma

4, 9, 16 e 23 giu 15:30–17:30 Aula A107 (Economia)

### Chi

**Roma: Rebecca De Paola**, Psicologa e psicoterapeuta in formazione (analitico-transazionale), si occupa di crescita personale con giovani adulti e svolge il tirocinio in psiconcologia e cure palliative, esperta di Mindfulness

**Milano, Brescia e Piacenza: Tommaso Poggio**, Psicologo e psicoterapeuta in formazione presso Nous, scuola di specializzazione di indirizzo cognitivo-costruttivista ad orientamento mindfulness. È istruttore mindfulness AIM dal 2021, e da allora conduce percorsi di mindfulness in diversi contesti (educativo, aziendale, sportivo), sia con adulti che con adolescenti.

### Cosa

Il laboratorio aiuta i partecipanti a capire e gestire meglio lo stress, migliorando il benessere e la concentrazione. Attraverso semplici esercizi, impareranno a rilassarsi, affrontare le difficoltà con più serenità e sentirsi più presenti nel momento. Un'opportunità utile per vivere lo studio e la vita quotidiana con maggiore equilibrio

### Informazioni pratiche

- Modalità: in presenza
- Durata: 4 incontri da 2 ore
- Iscrizioni: fino a esaurimento posti

 Iscriviti [qui](#)

 Il laboratorio sarà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni.

