

Mindfulness e gestione dello stress

Ritrova il centro, un respiro alla volta

Ti senti sotto pressione per lo studio e gli esami? Cerchi uno spazio per ritrovare calma, concentrazione e benessere, a livello mentale ed emotivo?

Questo laboratorio propone un'esperienza pratica di mindfulness pensata per aiutare le studentesse e gli studenti a gestire lo stress, migliorare la consapevolezza di sé e sviluppare una maggiore capacità di presenza nel momento. Attraverso semplici esercizi di attenzione al respiro, al corpo e alle sensazioni, i partecipanti potranno sperimentare strategie utili per ridurre la tensione, aumentare la concentrazione e affrontare le difficoltà quotidiane con maggiore equilibrio.

Un percorso esperienziale per prendersi cura del proprio benessere psicologico nella vita universitaria di tutti i giorni.

Informazioni pratiche

Modalità: in presenza

Durata: 8 ore complessive, articolate in 4 incontri

Dove: da definire

Quando: 19/02, 26/2, 5/3 e 12/3 dalle 16:00 alle 18:00

Partecipazione: gratuita a numero chiuso *(il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti)*

 **Iscriviti al laboratorio**

 [Modulo di iscrizione](#)