

# 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](#)