

# Immersive Wellbeing

## Esperienze immersive di mindfulness in realtà virtuale

Il laboratorio "Immersive WellBeing" ha una doppia finalità: spiegare il potenziale della Tecnologia Positiva – ovvero la progettazione di esperienze digitali per il benessere – e offrire agli studenti esperienze immersive di Realtà Virtuale, come esercizi di mindfulness e rilassamento guidato.

L'intervento aiuta a gestire stress e ansia, favorisce la regolazione emotiva e fornisce strumenti pratici per migliorare la qualità della vita accademica e personale.

### Informazioni pratiche

**Modalità:** in presenza

**Durata:** 2 ore complessive, articolate in 1 incontro

**Dove:** Milano Olona

**Quando:** 25/02 o 17/3 o 18/3 dalle 15:00 alle 17:00

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

 **Iscriviti al laboratorio**

 [Modulo di iscrizione](#)