

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