

Immersive Wellbeing – EDIZIONE CONCLUSA

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 – OL 206, Sala Topazio

Quando: una delle seguenti date (15:00–17:00)

 25/02/26 (EDIZIONE CONCLUSA)

 17/03/26

 18/03/26

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

 Sei interessato/a a una possibile nuova edizione? Segnalalo qui:

 [Modulo di iscrizione](#)