

# Mindfulness e gestione dello stress

## EDIZIONE CONCLUSA

### *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

**Sede:** Economia -  **Orario:** 16:30–18:30

 20/02/26 – Aula 207 - 06/03/26 – Aula 103

 13/03/26 – Aula 104 - 20/03/26 – Aula 104

**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](#)