

Respirare e Rigenerarsi tra Esami e Scadenze

Un percorso in quattro incontri per riconnettersi con sé stessi e coltivare il benessere interiore tramite la consapevolezza

Quante volte, davanti a un esame, a una decisione, o nella frenesia quotidiana, ci sentiamo sopraffatti?

Questo ciclo di incontri è un invito a rallentare e a riportare l'attenzione dal pensare al sentire: uno spazio protetto per ascoltare il corpo, accogliere le emozioni e sviluppare strumenti interiori che ci sostengano nella vita universitaria e oltre.

Ogni appuntamento prevede:

- Esercizi di respirazione e movimento (Yoga, Tai Chi, Qi Gong)
- Pratiche di consapevolezza e rilassamento profondo
- Ascolto delle proprie sensazioni e condivisioni in piccoli gruppi
- Riflessioni guidate su temi comuni: ansia, fretta, emozioni forti

Quando?

- ◆ 8 maggio – Presentazione del percorso “Spostarsi dal pensare al sentire il corpo: sensazioni ed emozioni”
- ◆ 15 maggio – “Ansia da esame”
- ◆ 22 maggio – “La fretta e come riposarsi nella corsa”
- ◆ 29 maggio – “Le emozioni forti”

Due sessioni disponibili a scelta:

- 1^ sessione 16.30–17.45
- 2^ sessione 18.00–19.15

Dove?

**Presso aula didattica della biblioteca di Scienze Sociali
Via delle Pandette, 2, 50127 Firenze FI**

[Clicca qui per iscriverti ora!](#)

