



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

euni
well



Well-being e consapevolezza all'Università di Firenze

15 ottobre 2023 ore 10.30 – 16.30

Casa Cares Via Pietrapiana, 56 - Reggello (FI)

The way
out
is in



Seminario esperienziale

A chiusura del progetto StudentWell proponiamo un incontro esperienziale per sperimentare assieme l'approccio al benessere attraverso la consapevolezza basata sugli insegnamenti del Maestro Zen Thich Nhat Hanh e condividere idee e intuizioni da proporre in Università.

Mattina (10.30 - 13.00)

Spostarsi dal pensare al sentire con esercizi di respirazione, apertura, rilassamento, ascolto profondo e condivisione.

Pomeriggio (14.30 - 16.30)

Come portare maggiore benessere e consapevolezza in ambito universitario. Gruppi di condivisione.

Pranzo a buffet incluso **Massimo 25 iscritti**

Portare tappetino Yoga

A richiesta servizio navetta dalla stazione dei treni di Reggello

Informazioni e iscrizioni: studentwell.eu - info@studentwell.eu