

Respirare e Rigenerarsi tra Esami e Scadenze

Un percorso in tre incontri basato sulla consapevolezza
per riconnettersi con sé stessi e coltivare il benessere interiore

Sensazioni e emozioni - Ansia da esame - Ansia per il futuro

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 di rilassamento profondo

Ascolto delle proprie sensazioni ed emozioni

Condivisioni in piccoli gruppi e riflessioni su temi proposti

Quando?

- 14 maggio - Presentazione del
percorso "Spostarsi dal pensare
al sentire il corpo:

sensazioni ed emozioni'

- 21 maggio - Ansia da esame

- 28 maggio - Ansia per il futuro

Due sessioni disponibili a scelta:

1^ sessione 16.15-17.30

2^ sessione 17.45-19.00

Dove?

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

**Scannerizza qui
per iscriverti**

