

Respirare e Rigenerarsi tra Esami e Scadenze

Un percorso in cinque incontri per riconnettersi con sé stessi e coltivare il benessere interiore

Ansia da esame - Fretta

Paura del futuro - Stess - Emozioni forti

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)
- Ascolto delle proprie sensazioni ed emozioni, e condivisioni in piccoli gruppi
- Riflessioni su temi proposti

Quando?

- ◆ 26 febbraio – Presentazione del percorso "Spostarsi dal pensare al sentire il corpo: sensazioni ed emozioni"
- ◆ 5 marzo – Ansia da esame
- ◆ 12 marzo – Fretta
- ◆ 19 marzo – Paura del futuro
- ◆ 26 marzo – Emozioni forti

Due sessioni disponibili a scelta:

- ◆ 1^a sessione 16.15–17.30
- ◆ 2^a sessione 17.45–19.00

Dove?

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

Clicca qui per prepararti! iscrivermi