

RIGENERAZIONE E BENESSERE

Un percorso di 4 incontri di rigenerazione e benessere basati sulla mindfulness per stare con alcune nostre emozioni come l'ansia e la fretta



Giovedì 2 maggio 2024
13:00 - 14:00

Biblioteca Scienze Sociali
Stanza Maria Rosaria Corrado



ISCRIVITI QUI:

<https://forms.gle/TNGEb2Mt6D3fgyBR9>

Prossimi incontri:

Giovedì 9, 16 e 23 maggio 2024, ore 13:00 - 14:00

Portare un tappetino da yoga, ce ne saranno alcuni disponibili



Informazioni: studentwell.eu-info@studentwell.eu

