



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE

Progetto PRO-BENE-COMUNE



Corso di introduzione alla **MEDITAZIONE MINDFULNESS**

Programma MOM

Docenti: dott.ssa MONICA SANTAROSSA e dott. ALESSIO MATIZ

Vuoi imparare a gestire lo stress, ritrovare calma ed equilibrio, e vivere con maggiore consapevolezza del tuo corpo e della tua mente?

**Partecipa al nostro corso gratuito
aperto all'intera comunità universitaria!**

Quando e dove?

- **MODULO 1: martedì 28 ottobre, 4, 11 e 18 novembre**
- Dalle **16:30** alle **18:30**
- **Edificio C11** in via Giorgeri, 1 (Sala del Consiglio, primo piano)
- **Attestato di frequenza** per chi partecipa a tutte le lezioni
- **Max 20 posti** per ogni incontro



**Sei dei nostri?
Scansiona il QR code
e prenota il tuo posto!**

COMITATO ORGANIZZATIVO: Maria Carmela Telesca, Barbara Penolazzi

INFO E AGGIORNAMENTI:
scrivi a probenecomune.units@gmail.com
o iscriviti al
Corso Moodle PRO-BENE-COMUNE

