



Progetto PRO-BENE-COMUNE 2.0



# Corso di introduzione alla **MEDITAZIONE MINDFULNESS**

Programma MOM

**Docente: dott. ssa MONICA SANTAROSSA**

*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?*

- **Aprile (9, 17, 23, 30) e Maggio (7, 14, 21, 28)**
- Dalle **17:00** alle **19:00**
- **Edificio C11, Sala del Consiglio (I 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:**

**probenecomune.units@gmail.com**