



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Freie Universität Bozen
Libera Università di Bolzano
Università Lìedia de Bulsan

CORSO DI MINDFULNESS

Un percorso articolato in cinque incontri di due ore ciascuno, pensato per introdurre gli studenti alle pratiche di consapevolezza e offrire strumenti utili per la gestione dello stress, il miglioramento della concentrazione e il benessere psicofisico.

Il corso sarà condotto dal Dott. Thomas Bernagozzi, psicologo e istruttore esperto di mindfulness, certificato secondo il protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Al termine del percorso, sarà possibile ricevere un attestato di partecipazione.

11 giugno – 9 luglio

→ ogni mercoledì — 17:00–19:00
Bolzano

Non è richiesta alcuna esperienza precedente.
Posti limitati fino ad esaurimento disponibilità.

Il corso si svolgerà nell'arco di 5 settimane, con sessioni regolari che affronteranno diversi aspetti della mindfulness e della gestione dello stress.

Inquadra
il qr-code
e registrati →

