

Corso di Mindfulness per la gestione dello stress (MBSR)



GRATUITO per STUDENTI UNIVERSITARI

La **Mindfulness** offre strumenti semplici ed efficaci per gestire lo stress e le situazioni difficili, ridurre tensione e ansia, migliorare concentrazione e chiarezza mentale, favorire relazioni di lavoro più collaborative

Il programma **Mindfulness-Based Stress Reduction** è un percorso di **8 settimane (9 incontri)** che aiuta a sviluppare **maggiore equilibrio, resilienza e capacità di autoregolazione**, competenze utili nello studio, nel lavoro e nella vita personale.

Il corso fa parte del progetto **vincitore del bando “Vie d’uscita culturali 2025 – Soluzioni, tracce e percorsi di welfare culturale a Siena”**, promosso dalla **Fondazione Monte dei Paschi di Siena** in collaborazione con **l’Università di Siena** ed è gratuito.

Per accedere al corso è necessario partecipare a una delle due presentazioni:

 **Martedì 24 marzo – ore 18:00**

 **Sabato 11 aprile – ore 11:00**

Scuola **Dante Alighieri**, Via T. Pendola 37 – Siena

Informazioni e contatti

 enzomorano@dantealighieri.com  concetta.gardi@unisi.it

 **WhatsApp** Jolanta Burzynska **368 965002**