



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA



giovedì

MINDFULNESS

Incontri gratuiti per gli studenti e le studentesse per (ri)portare la **consapevolezza** nella vita di tutti i giorni

PROGRAMMA

**Ciclo I: Il Pulsante "Pausa":
Trovare la calma nel caos
quotidiano**

11, 18 GIUGNO & 2, 9, 16 LUGLIO 2026

DURATA INCONTRO 1h

1° Turno: ore 15.45 - 16.45

2° Turno: ore 17.00 - 18.00

3° Turno: ore 18.15 - 19.15 (fruibile anche ONLINE)

TURNI STRAORDINARI

(Solo il 9 e 16 luglio):

1° Turno: ore 9.00 - 10.00

2° Turno: ore 10.15 - 11.15

3° Turno: ore 11.30 - 12.30 (fruibile anche ONLINE)

DOVE:

11, 18 giugno e 16 luglio: Aula Verde, Polo Pantaleoni
(via della Pescheria Vecchia)

2 e 9 luglio: Sala Focus Groups, Area Benessere e welfare
(via Don Minzoni 17, Piano III)

COME FARE PER PARTECIPARE

Scegli quando partecipare all'incontro sull'introduzione alla Mindfulness. Potrai accedere direttamente senza bisogno di prenotare, semplicemente presentandoti in aula. Puoi partecipare anche a più incontri, perchè la Mindfulness è una pratica, un'esperienza unica ogni volta. Facile, no?

Luoghi e orari dei prossimi incontri saranno comunicati successivamente nel sito dell'Università di Macerata www.unimc.it e nei canali social ufficiali dell'Ateneo.



**Scannerizza
il QR code
e scopri il
programma completo!**



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN

m **Mente in
Movimento
2.0** Connessioni Vitali