unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

ERUA
European Reform
University Alliance

giovedì

MINDFULNESS

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

Una proposta per chi vuole avvicinarsi alla pratica della Mindfulness, l'abilità di portare l'attenzione alla propria esperienza nel momento presente, vivendola con pienezza e senza giudizio.

La Mindfulness non è un concetto da comprendere, ma piuttosto un'abilità pratica che si può scoprire facendone esperienza: l'obiettivo non è arrivare a meditare per ore lontani dal mondo, ma imparare come fermarsi, sentire davvero, per scegliere come agire mentre siamo immersi negli eventi e nelle interazioni della vita.

Numerosi studi neuroscientifici ne hanno dimostrato i benefici:

- riduzione del livello di ansia, depressione e irritabilità
- riduzione delle distrazioni e miglioramento della concentrazione e della memoria
- aumento della creatività e della capacità di pensare fuori dagli schemi
- miglioramento nella gestione delle emozioni e delle relazioni interpersonali
- rinforzo del sistema immunitario

Il percorso è di tipo esperienziale e si svolgerà in presenza e on line.

La docente

Dott.ssa
Francesca CALDARELLI

Psicologa clinica e psicoterapeuta cognitivo comportamentale esercita la libera professione nel suo Studio di Psicologia **BeMindful** a Macerata. Istruttrice di Mindfulness con certificazione rilasciata dalla UCSD *University of California San Diego School of Medicine*.
Ha svolto il Master di II livello in **Mindfulness: pratica clinica e neuroscienza** organizzato dall'*Università "La Sapienza" di Roma*.
Conduce protocolli Mindfulness, corsi, ritiri di meditazione, gruppo di pratica settimanale in presenza e online da molti anni.

Ogni giovedì del mese

16, 23 e 30 GENNAIO 2025

DURATA INCONTRO **1 h**

AULA VERDE
POLO PANTALEONI
VIA PESCHERIA VECCHIA, 26

Introduzione alla Mindfulness

TURNI DISPONIBILI
mattino
9.30 - 10.30
oppure **10.30 - 11.30**
oppure **11.30 - 12.30**
pomeriggio
15.45 - 16.45
oppure **16.45 - 17.45**
oppure ***17.45 - 18.45**
**solo questo incontro è anche on line*
oppure **18.45 - 19.45**

Gli incontri continueranno, sempre gratuitamente, anche nei mesi che seguono.

Dopo l'introduzione alla Mindfluness di gennaio, i temi trattati saranno:

_Come gestire la rabbia
_Come gestire ansia e stress
_Imparare a volersi bene
_Essere dei perfetti imperfetti

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.

COME FARE PER PARTECIPARE

Scegli quando partecipare all'incontro sull'introduzione alla Mindfluness. 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?

MINDFULNESS

unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

ERUA
European Reform
University Alliance