



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE**

Calendario incontri MINDFULNESS

Gli incontri si svolgeranno online ed avranno una durata di circa 90 minuti.

Mercoledì 12 Novembre ore 17:00	Consapevolezza del respiro e Bodyscan
Mercoledì 10 Dicembre ore 17:00	Lasciar andare i pensieri e ritrovare le priorità
Mercoledì 14 Gennaio ore 17:00	Emozioni e loro cura
Mercoledì 11 Febbraio ore 17:00	Gentilezza e self compassion
Mercoledì 11 Marzo ore 17:00	Riconoscere i nostri valori ed agire nella loro direzione
Mercoledì 8 Aprile ore 17:00	Essere radicati nel momento presente – La montagna
Mercoledì 13 Maggio ore 17:00	La gratitudine
Mercoledì 10 Giugno ore 17:00	Le parole che aiutano

Per partecipare contatta dal tuo indirizzo istituzionale:

proben@consulenzapsicologica.unifi.it

scrivendo nell'oggetto della mail: MINDFULNESS