



**Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca**


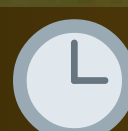


**Università  
di Brescia**  
Centro di Ateneo Spazio Studenti

Ti senti sotto pressione?  
Ritrova focus, energia e calma

# MINDFUL CAMPUS

Percorso di *mindfulness* e *benessere* per gestire stress e ansia legati alla vita universitaria. Migliora la concentrazione e ritrova energia

 **Maggio – Luglio**  **4+4 incontri dalle 16.30 alle 19.00**

 **Presenza + online**

Conduce **Dott.ssa Paola Allegro** Psicologa e insegnante di mindfulness

 **ISCRIVITI ORA** [spaziosstudenti.gruppi@unibs.it](mailto:spaziosstudenti.gruppi@unibs.it)

**POSTI  
LIMITATI**

Spazio Studenti | Centro di Ateneo per il benessere, l'inclusione e le pari opportunità  
viale Europa 39 - Brescia (piano rialzato a sinistra)  
<https://www.unibs.it/it/spazio-studenti>