



UNIVERSITÀ DI PAVIA

Partecipa al nostro progetto di ricerca “Meditazione per il benessere psicofisico nella terza età”



*Sei alla ricerca di un momento di pace e benessere interiore?
Il nostro corso di meditazione è rivolto agli over 65.*

Scopri i benefici della mindfulness e partecipa al nostro progetto di ricerca!

Cosa offriamo?

Sessioni di meditazione gratuite in gruppo con il nostro trainer Salvatore Bruno

A chi è rivolto?

Tutti gli over 65

Cosa è richiesto?

Compilazione di questionari per la ricerca e impegno a frequentare il corso

Non sei mai stato a un corso di meditazione?

Nessun problema! Le lezioni sono adatte a tutti, anche ai principianti.

Quando e dove?

Luogo: AULA GRANDE di Scienze Politiche, Università di Pavia (c.so Strada Nuova)



Giorni e orari: Lunedì e Giovedì (17:30-18:30)



Per info e iscrizioni: meditiamoinsieme@unipv.it