

# RESPIRA, SEI VIVA!

SEMINARIO DI MINDFULNESS

**15 FEBBRAIO 2024 ore 10**

DIPARTIMENTO DI INTERPRETAZIONE E TRADUZIONE

PALAZZO MONTANARI

SALA CONSIGLIO

con Mirko Coleschi

Docente DIT e Istruttore di Mindfulness e protocolli MBSR



## FERMATI, OSSERVA, LASCIA ANDARE

un incontro esperienziale pensato per:

imparare nozioni sull'unità mente-corpo  
riconoscere e gestire il flusso di pensieri e emozioni  
scoprire semplici pratiche di consapevolezza  
condividere esperienze e risorse per la cura di sé

***con pratiche e insegnamenti che uniscono  
neuroscienze e filosofia orientale nella  
tradizione zen di Thich Nhat Hanh***

***L'incontro è aperto a studentesse, studenti, corpo docente  
e personale amministrativo del DIT***

per informazioni : prof. Mirko Coleschi  
3477121638 / [mirko.coleschi3@unibo.it](mailto:mirko.coleschi3@unibo.it)

