



UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



BENESSERE MENTALE E SVILUPPO PERSONALE

Venerdì 27 marzo | 10.00 – 13.00

Dipartimento di Studi Linguistici e Culturali

Aula Magna (B05) - Largo Sant'Eufemia 19 - Modena

Incontro con monaci buddhisti del Monastero Jetavanarama (Sri Lanka)

Venerabile Dr. Athurugiriye Mahinda Thero

Venerabile Bakkula Thero

Un'esperienza per esplorare:

- gestione dello stress
- consapevolezza e concentrazione
- equilibrio emotivo
- pace interiore

Ispirazioni e pratiche dalla tradizione buddhista

Evento in lingua inglese aperto alla comunità accademica