



UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



MINDFULNESS LAB

Martedì 27 ottobre 2026 | 09.30 – 11.30

**Aula Magna del Dipartimento di Giurisprudenza
Modena**

**Incontro con il Maestro Spirituale
Venerabile Dr. Athurugiriye Mahinda Thero**

Cosa imparerai:

- **semplici tecniche per migliorare la concentrazione nello studio**
 - **strumenti per la gestione dell'ansia e dello stress**
 - **pratiche per ritrovare calma ed equilibrio interiore**

***Evento in lingua inglese aperto alla comunità accademica.
Partecipazione libera, posti limitati.***

In collaborazione con Ministry of Nirvana Italy

