



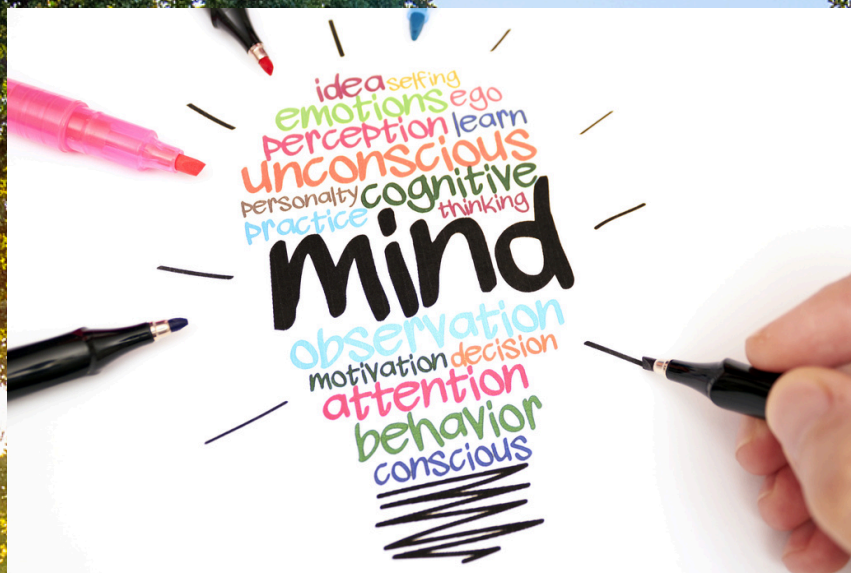
Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNIVERSITÀ
DI PARMA



L'Università di Parma con i progetti PRISMA e Unipr4life
promuove inclusione, sostenibilità e benessere nella
comunità studentesca



CAMMINATA CONSAPEVOLE

10 MAGGIO 2025

CAMPUS DELL'UNIVERSITÀ DI PARMA

10.30 - Ritrovo davanti al PalaCampus

11.00 - Inizio camminata attraverso il *Percorso del benessere*

12.00 - Conclusione con pranzo offerto

**I POSTI SONO LIMITATI.
PER L'ISCRIZIONE COMPILA IL
FORM con il link o il qr code**



CAMMINATA CONSAPEVOLE 10
MAGGIO 2025 CAMPUS DELL'UNI
VERSITÀ DI PARMA



Durante la camminata si darà una dimostrazione di walking meditation (meditazione camminata). La walking meditation è una pratica di mindfulness che parte dalla "passeggiata" per sviluppare la consapevolezza del corpo in movimento e del momento presente. La letteratura scientifica prova l'efficacia della mindfulness contro stress e ansia.