



Saluti e introduzione

Prof.ssa Alessandra **FERMANI**
/ UNIVERSITÀ DI MACERATA

Interviene

Dott.ssa Francesca **CALDARELLI**
Psicoterapeuta e Istruttrice di Mindfulness

ABBRACCIARE L'IMPERFEZIONE

Programma

La mindfulness non cambia ciò che accade, ma cambia il modo in cui lo vivi.

"Il momento presente è l'unico tempo sul quale abbiamo realmente potere."

T. Nhat Hanh

Durante il seminario esploreremo insieme il significato della mindfulness e sperimenteremo alcune semplici pratiche per allenare attenzione, presenza e benessere nella vita



4

LEZIONE/SEMINARIO del Corso di **Psicologia sociale e della famiglia**

17/03/2026

ORE 11-14

**Dipartimento Scienze della Formazione dei beni
culturali e del turismo**

Piazzale Bertelli 1 – Macerata – AULA 10