



UNIVERSITÀ
DI PISA



Dipartimento di Fisica "E. Fermi"
UNIVERSITÀ DI PISA

Mindfulness e neuroscienze

Indicazioni per il benessere psicofisico

Un incontro coinvolgente per esplorare il mondo della meditazione e della mindfulness, e scoprire come queste pratiche millenarie influenzano positivamente il cervello, il corpo e la psiche. Parleremo degli effetti scientificamente provati a livello neurobiologico e psicologico, e di come integrarle nella vita quotidiana per migliorare il benessere psicofisico. Concluderemo con una breve esperienza pratica di consapevolezza del respiro, per toccare con mano i benefici di questa metodologia.

Dipartimento di Patologia Chirurgica, Medica, Molecolare e dell'Area Critica - Università di Pisa

16:00 Prof. Angelo Gemignani:

Gli effetti della meditazione sul cervello

17:00 Prof. Ciro Conversano:

Introduzione e applicazione della mindfulness nella propria vita

18:00 Pratica guidata

Mercoledì 11 giugno 2025

ore 16:00 -19:00

Aula Magna - L.go Pontecorvo, 3 PISA

<https://sites.google.com/unipi.it/mindfulness-e-neuroscienze>

Per la partecipazione all'evento è necessaria la registrazione:

<https://forms.gle/xvAlcnS3Y82Bbs3n6>

