

Masterclass



## **DIGITAL MINDFULNESS**

**“Come migliorare il rapporto con smartphone, social e tecnologia attraverso la meditazione”**



**SABATO 29 E DOMENICA 30  
MAGGIO 2021**

Webinar Live

Il formatore inserirà i partecipanti in un gruppo di lavoro WhatsApp, seguendoli e supportandoli per le 5 settimane successive nell'attuazione di tutte le strategie Digital Detox imparate al workshop.

[www.uniateneo.it](http://www.uniateneo.it)

## Docente:

Alessandro Savio: Mindfulness & Life Coach, Formatore e Istruttore Mindfulness

## Perchè partecipare?

Esiste un mercato sconfinato di utenti, inconsapevoli di essere dipendenti e danneggiati dal sovra utilizzo di Smartphone e Social. Ognuno di noi in forme e modi diversi, ha perduto il controllo della situazione e veniamo quotidianamente profilati da algoritmi che cercano di trattenere il più possibile la nostra attenzione online. Serve un percorso, che è unico nel suo genere, perché nessuno parla di questo argomento, che sia contemporaneamente formativo e rieducativo nell'uso dei dispositivi digitali. Attraverso la Mindfulness ed alcuni accorgimenti pratici, si andrà a ridurre questa modalità scorretta di utilizzare Social e Smartphone.

## Fruizione Online:

La Formazione si svolgerà in modalità webinar nelle giornate indicate dalle ore 09:30 alle ore 17:30 (con pausa dalle ore 13:00 alle ore 14:00), tramite una piattaforma interattiva altamente qualificata.

## Costi e iscrizioni:

Per iscriversi al corso è necessario contattare la segreteria all'indirizzo mail: [segreteria@uniateneo.it](mailto:segreteria@uniateneo.it).

~~Costo di € 510.00 più IVA~~

SCONTATO A € 209.00 + IVA per iscrizioni entro il 31/03/2021

SCONTATO A € 249.00 + IVA per iscrizioni entro il 21/05/2021

Sconto 5% per ex corsisti Ateneo

Possibilità di effettuare il pagamento tramite PayPal o bonifico bancario.

Numero minimo per l'attivazione 12

Uniateneo in collaborazione con  
Feel- Sentire la Vita



[www.uniateneo.it](http://www.uniateneo.it)