



Sun in the Age

**"La quotidiana
pratica della consapevolezza
può aiutarci a ridurre lo stress
e l'ansia e a trovare maggiore
chiarezza mentale ed emotiva
nelle nostre vite"**

Mindfulness per tutti!

Il progetto Sun in the Age mira a migliorare significativamente il benessere psicosomatico e la qualità della vita degli anziani, attraverso l'applicazione di tecniche di RILASSAMENTO, MINDFULNESS E MEDITAZIONE (REMIND).

Partners



scan me!



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni espresse sono esclusivamente quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia Nazionale. Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale possono essere ritenute responsabili di esse.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994