



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. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.