



**Ansia e stress?
Difficoltà nello studio?**

Laboratori E.U.Re.k.a.

Primavera 2019

PROGETTO AGIATA-MENTE

**Metodo di
studio**

**Yoga e
tecniche di
rilassamento**

I Laboratori hanno l'obiettivo di promuovere il benessere e la crescita personale, di fornire a studentesse e studenti le risorse e le abilità necessarie per affrontare con serenità il percorso e la vita universitaria.



Progetto Agiata-Mente Università degli studi di Udine

I Laboratori Primavera 2019

a cura del Servizio di Consulenza Psicologica E.U.Re.k.a.

		Posti	Sede Udine	Date	Ora
METODO DI STUDIO	Fulvia Vogric	20	Viale Ungheria 20 Aula 10	<i>Giovedì</i> 9 maggio 2019 16 maggio 2019	14.30 -16.30
YOGA E TECNICHE DI RILASSAMENTO	Sergio Casa	15	Via Gemona 92 Aula T3	<i>Mercoledì</i> 8 maggio 2019 15 maggio 2019 22 maggio 2019	15-16.30

- ✓ **La partecipazione è gratuita** e aperta a tutti gli studenti iscritti ai Corsi di Laurea triennali e ai Corsi di Laurea Magistrale dell'Università degli Studi di Udine.
- ✓ Ogni Laboratorio prevede un **numero massimo di partecipanti**. In caso di prenotazioni superiori al numero previsto, la selezione avverrà in base all'ordine cronologico di prenotazione dando priorità agli studenti iscritti ai Corsi di Laurea triennale e ai primi tre anni dei Corsi di Laurea Magistrale a ciclo unico.
- ✓ Il tipo di attività richiede l'**impegno** ad essere presenti a tutti gli incontri del singolo Laboratorio. Gli studenti che verranno ammessi alla partecipazione e non si presenteranno agli incontri senza aver preventivamente comunicato l'assenza non potranno partecipare alla successiva edizione dei Laboratori.
- ✓ Al termine dei due incontri previsti per ogni Laboratorio verrà rilasciato attestato di partecipazione (solo agli studenti presenti ad entrambe le giornate).
- ✓ Tutti i Laboratori si svolgono a Udine.

PRENOTATI

entro **venerdì 3 maggio 2019**

collegandoti alla pagina www.uniud.it/iscrizionilabeureka e compilando il modulo in tutte le sue parti:

- il tuo nominativo.
- il nome del laboratorio a cui sei interessato (*una richiesta per ogni laboratorio se sei interessato a più di uno. In tal caso verrai inserito solo nella graduatoria relativa alla prima richiesta inviata mentre per la/e altre verrai inserito nell'elenco delle riserve da cui si attingerà per eventuali ripescaggi solo nel caso di posti ancora liberi dopo l'esaurimento delle graduatorie*)
- il tipo ed il Corso di studi a cui sei iscritto
- l'anno di iscrizione
- il tuo indirizzo mail
- un tuo recapito telefonico.

Gli studenti ammessi ai laboratori riceveranno una mail relativa alla conferma dell'iscrizione entro martedì 7 maggio 2019.

Per informazioni:

Servizio E.U.Re.k.a. laboratorieureka@uniud.it - Area Servizi agli studenti, Servizio orientamento: **tel.0432 556215**