

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Etkinliği

(26 Aralık 2018)

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Etkinliği (26 Aralık 2018)

İşletme ve Ekonomi Kulübü 26 Aralık 2018 tarihinde İşletme Fakültesi Konferans Salonu'nda Mindfulness Etkinliği düzenledi. Etkinlikte, Manisa Karuna Yoga Mindfulness eğitmeni Deniz Türkkan, "hayatımızı ve kendimizi yargısızca kabullenip seçimlerimizi yaparken bu seçimleri nasıl daha yargısız, temiz ve empati yoluyla yapabileceğimizi" anlattı. Etkinlik sonunda bir mindfulness meditasyonu yaparak katılımcılara unutamayacakları bir deneyim yaşattı

