

CAMPUS LIFE

AREA MINDFULNESS

REGOLAMENTO

AGGIORNATO AL 13/3/2023



Modalità di accesso ed utilizzo

L'area **Mindfulness** presso la Residenza via Bocconi 12 è accessibile a studenti, docenti, staff Bocconi e SDA Bocconi, per un massimo di 10 partecipanti contemporaneamente, **dal lunedì al venerdì, dalle ore 7.30 alle 9.30 e dalle 12.30 alle ore 14.30. Non è consentito l'accesso agli esterni.**

Per accedere all'area è necessario prenotare utilizzando la procedura online al seguente [link](#). Non verrà concesso l'accesso a chi non abbia compilato la procedura dedicata di prenotazione online.

È inoltre richiesto di presentarsi alla Reception della residenza al piano rialzato con il proprio badge Bocconi, per ritirare le chiavi per accedere all'area meditazione.

Le chiavi dovranno essere restituite alla Reception della residenza subito dopo aver terminato la propria pratica, a meno che nell'area non sia presente un'altra persona. In questo caso, l'ultimo fruitore dello spazio è ritenuto responsabile della restituzione delle chiavi in Reception.

Per l'accesso all'area Mindfulness è obbligatorio togliere le scarpe e riporle nel mobile adibito.

Al termine dell'utilizzo dello spazio è necessario:

- Lasciare lo spazio in ordine e pulito, come è stato trovato
- Aprire le finestre per qualche minuto

L'area Mindfulness può contenere fino ad un massimo di 10 persone, qualora lo spazio fosse occupato per l'intera capienza, è necessario aspettare il proprio turno.

Regole di comportamento

Nello spazio è severamente vietato:

1. Fumare
2. Fare uso di alcolici
3. Introdurre cibo e bevande
4. Introdurre oggetti in vetro
5. Introdurre altri oggetti impropri
6. Rimuovere alcun oggetto;
7. Svolgere attività diverse da quelle per cui lo spazio è predisposto (non può essere utilizzata come salotto, sala studio, sala riunioni o per altri scopi);
8. Usare il telefono cellulare salvo emergenze; i telefoni cellulari devono essere messi in modalità silenziosa al momento dell'ingresso
9. Usare candele, olii, incensi o altri oggetti infiammabili.

Ci si aspetta silenzio e rispetto reciproco in ogni momento; la musica deve essere ascoltata tramite auricolari o cuffie con qualsiasi dispositivo musicale (ad esempio, iPod, lettori MP3, ecc.);

N.B. Lo spazio è soggetto a controlli. A qualunque persona che con il proprio comportamento dovesse infrangere il regolamento o creare disturbo alla normale fruizione del servizio sarà immediatamente vietato l'utilizzo e l'accesso.

Responsabilità dell'utenza

Chi usufruisce dell'area potrà utilizzare gli accessori presenti e in caso di eventuali danni sarà ritenuto responsabile dell'anomalia e si assumerà l'onere dei costi di sostituzione.

Chiunque danneggi la struttura o parte degli arredi, volontariamente o involontariamente, è ritenuto responsabile dell'accaduto e obbligato a risarcire i danni quantificati da un tecnico incaricato. Per qualsiasi dubbio è sempre bene scrivere a campuslife@unibocconi.it.

Qualora venissero riscontrate gravi situazioni di incuria, sporcizia o simili, la Direzione si riserva di sospendere l'utilizzo della Sala.

Se necessario, il sorvegliante della Sala ha autorità di entrare anche senza preavviso ed interrompere l'utilizzo dell'area.

L'area Mindfulness dispone di:

- 10 cuscini piccoli
- 10 cuscini grandi
- 10 stuoie
- 1 diffusori di olii essenziali

N.B. è prevista la presenza di uno schermo dove viene proiettato un video di pratiche di meditazione guidata.