



CONOSCI IL TUO CORPO... PROTEGGI IL TUO CORPO

Laboratorio di attività motoria e autodifesa

Un "laboratorio al femminile" per accrescere la consapevolezza, la conoscenza e l'ascolto del proprio corpo; rafforzare l'autostima e il senso di sicurezza personale; fornire strumenti pratici di autodifesa; migliorare la gestione dello stress emotivo e delle situazioni di pericolo; creare uno spazio sicuro di confronto, supporto e crescita.

Responsabile laboratorio:

Bruno Di Pietro

Istruttore Tecnico Federale Fitness/Personal Trainer

Start:

9 settembre 2026

Numero minimo e massimo dei partecipanti:

10 - 40

Durata:

5 incontri

Giorno e ora erogazione laboratorio:

9, 16, 23, 30 settembre 2026 dalle 18:00 alle 20:00

7 ottobre 2026 dalle 18:00 alle 20:00

Luogo:

Giardini del Cubo - UNISANNIO e PALAUNISANNIO

Via dei Mulini, Benevento

Preiscrizioni
dal 20 febbraio al 8 settembre 2026

Iscriviti al Laboratorio su:

StaiChill.it

Per info: proben@unina.it