



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN

PRiMA

dalla **Prevenzione** alla **Riduzione**
dell'**IMpairment Adattivo**

PROGETTO PRO-BEN PRIMA DALLA PREVENZIONE ALLA RIDUZIONE DELL'IMPAIRMENT ADATTIVO
Spesa finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca ai sensi del D.D. n. 1396 del 18 SETTEMBRE 2024 - Bando PRO-BEN2 Codice Progetto Proben2024_0000013 CUP: F53C24002100001



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DEL SANNIO **Benevento**



SPAZIO EQUILIBRIO 2

MUOVI IL CORPO, LIBERA LA MENTE

Laboratorio di attività motoria

Spazio Equilibrio intende promuovere il benessere psicofisico della popolazione studentesca, contrastando stress, sedentarietà e affaticamento mentale; favorendo stili di vita attivi e sostenibili; rafforzando il senso di comunità e partecipazione; offrendo uno spazio sicuro, inclusivo e accogliente di movimento e relazione.

Gli incontri prevedono:

- attività motoria funzionale, adattabile a tutti;
- esercizi di mobilità, postura e respirazione;
- pratiche di consapevolezza corporea;
- momenti di rilassamento attività.

L'approccio di Spazio Equilibrio è:

- inclusivo e non competitivo;
- centrato sulla persona e sul gruppo;
- orientato al benessere e alla prevenzione;
- rispettoso dei ritmi individuali.

Il movimento non è inteso come performance, ma come esperienza condivisa, formativa e accessibile a tutti.

Responsabile laboratorio:

Bruno Di Pietro

Istruttore Tecnico Federale Fitness/Personal Trainer

Start:

22 giugno 2026

Numero minimo e massimo dei partecipanti:

10 - 40

Durata:

20 incontri

Giorno e ora erogazione laboratorio:

22 e 25 giugno 2026 dalle 18:30 alle 19:30

2, 6, 9, 13, 16, 22 e 23 luglio 2026 dalle 18:30 alle 19:30

14, 17, 21, 24 e 28 settembre 2026 dalle 18:30 alle 19:30

1, 5, 6, 8, 12 e 13 ottobre 2026 dalle 18:30 alle 19:30

Luogo:

Giardini del Cubo - UNISANNIO e PALAUNISANNIO

Via dei Mulini, Benevento

Preiscrizioni

dal 15 maggio al 19 giugno 2026

Iscriviti al Laboratorio su:

StaiChill.it

Per info: proben@unina.it