



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN

PRiMA

dalla **P**revenzione alla **R**iduzione
dell'**IM**pairment **A**dattivo

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**



CONOSCI IL TUO CORPO... PROTEGGI IL TUO CORPO 2

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 e 7 ottobre 2026 dalle 18:00 alle 20:00

Luogo:

Giardini del Cubo - UNISANNIO e PALAUNISANNIO

Via dei Mulini, Benevento

Preiscrizioni

dal 10 marzo al 4 settembre 2026

Iscriviti al Laboratorio su:

StaiChill.it

Per info: proben@unina.it