



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN

PRiMA

dalla **Prevenzione** alla **Riduzione**
dell'**IM**pairment **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

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 attivo.

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:

13 aprile 2026

Numero minimo e massimo dei partecipanti:

10 - 40

Durata:

20 incontri

Giorno e ora erogazione laboratorio:

13, 16, 20, 23, 27 e 30 aprile 2026 dalle 18:30 alle 19:30

4, 7, 11, 14, 18, 21, 25 e 28 maggio 2026 dalle 18:30 alle 19:30

1, 4, 8, 11, 15 e 18 giugno 2026 dalle 18:30 alle 19:30

Luogo:

Giardini del Cubo - UNISANNIO e PALAUNISANNIO

Via dei Mulini, Benevento

Preiscrizioni

dal 20 febbraio al 12 aprile 2026

Iscriviti al Laboratorio su:

StaiChill.it

Per info: proben@unina.it