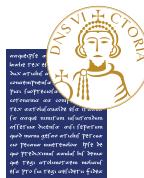




PROGETTO PRO-BEN PRIMA DALLA PREVENZIONE ALLA RIDUZIONE DELL'IMPAIRMENT ADATTIVO  
Spesa finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca ai sensi del D.D. n. 1396 del 18 SETTEMBRE 2024 – Bando PRO-BEN2 Codice Progetto Proben2024\_0000013 CUP: F53C24002100001



# 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 18:00 alle 19:00

**4, 7, 11, 14, 18, 21, 25 e 28 maggio 2026** dalle 18:00 alle 19:00

**1, 4, 8, 11, 15 e 18 giugno 2026** dalle 18:00 alle 19:00

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](mailto:proben@unina.it)