



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

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