



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



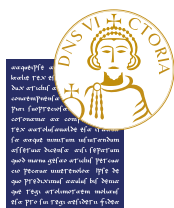
PRO-BEN

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

SPORT E WELLNESS

14 luglio 2026 ore 17:00

Palestra PALAUNISANNIO

Via dei Mulini - Benevento

Misurati e Migliorati

Mira ad aumentare la consapevolezza e la conoscenza del proprio corpo; a fornire strumenti di valutazione della composizione corporea e, più in generale, a favorire la conoscenza dei parametri corporei; a monitorare i cambiamenti fisici nel tempo; a promuovere corretti stili di vita, sviluppando attenzione al benessere psicofisico.

Ore 18:30

Pausa Benessere: Yoga per corpo e mente

Palestra PALAUNISANNIO | Via dei Mulini - Benevento

Una pausa dedicata al benessere psicofisico attraverso la pratica dello yoga. Un'occasione per ritrovare equilibrio, migliorare la consapevolezza del proprio corpo, ridurre lo stress e favorire concentrazione e rilassamento.

Ore 21:00

Silent Music University

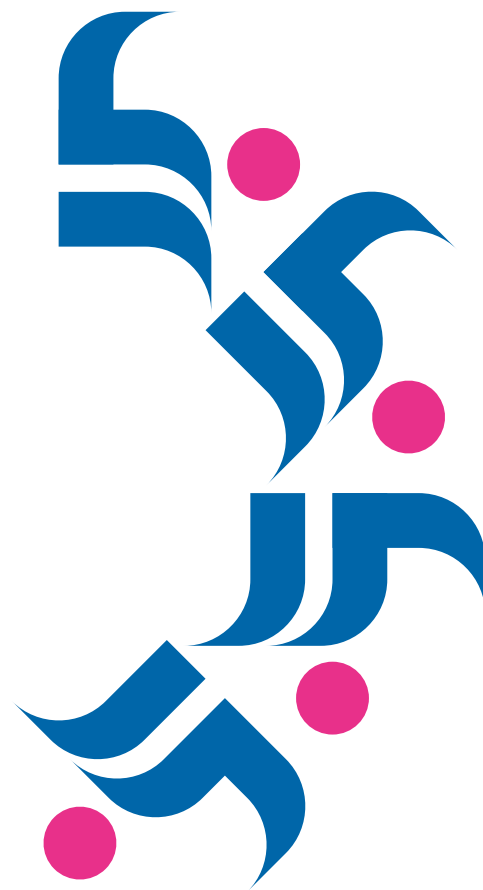
Piazza antistante la Mensa universitaria | Via delle Puglie - Benevento

Una serata dedicata alla musica, allo sport e alla socialità.

La Silent Night è l'occasione per ritrovarsi dopo i laboratori sportivi, celebrare insieme l'energia del movimento e vivere un momento di incontro aperto a tutti i partecipanti alle attività sportive e all'intera comunità UNISANNIO.

Con le cuffie wireless, ogni partecipante potrà immergersi in un'esperienza coinvolgente di silent disco, all'insegna del divertimento, del benessere e dello stare insieme.

Le attività sono aperte a tutta la comunità studentesca



PER PARTECIPARE ISCRIVITI AL LINK

<https://forms.gle/oujFEJrWSPdKSqbi6>

Per info: proben@unina.it

StaiChill.it