Orientarsi nella natura e nella vita universitaria

Attività di orienteering per scoprire risorse personali e allenare il benessere

📍 **Dove e quando:**

- **Milano:** 14 e 15 giugno
- **Brescia:** 28 e 29 giugno
- **Piacenza:** 13 e 14 settembre
- **Roma:** 20 e 21 settembre

Chi

Valentina Ferrari – Psicologa e psicoterapeuta in formazione. Si occupa di ricerca sull'impatto psicologico dell'attività sportiva outdoor in termini di salute e benessere. Progettista sociale e facilitatrice di iniziative per lo sviluppo di life skills.

Francesco Magenes – Laureato in Scienze Motorie e in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport. Istruttore e atleta di orienteering, preparatore atletico, specializzato in sport outdoor e team building.

Cosa:
Il laboratorio propone un'attività coinvolgente che unisce **sport e riflessione**: l'orienteering in spazi naturali urbani diventa una **metafora del percorso universitario**.
Ogni sede prevede due giornate (sabato e domenica), ma **ogni partecipante prenderà parte a una sola giornata**, da scegliere al momento dell'iscrizione.
Attraverso il movimento nella natura e il lavoro di squadra, potrai esplorare risorse personali e allenare competenze utili per orientarti nella vita accademica, migliorare le relazioni e coltivare il tuo benessere.

Muoviti nella natura, orientati nella vita accademica

Info utili:
🥪 Pranzo al sacco incluso
👥 8–20 partecipanti **per giornata**
📌 Attività outdoor della durata di una giornata (sabato **oppure** domenica)
🔔 **Iscrizioni aperte fino a esaurimento posti**

📎 Iscriviti qui

⚠️ *Il laboratorio partirà solo se ci saranno abbastanza iscritti. In caso di necessità, potremmo unire i gruppi del sabato e della domenica.*