

The Power of Music

Benessere e performance

Ti senti sotto pressione per lo studio e gli esami?

Cerchi un modo per ritrovare benessere ed energia, a livello fisico e mentale?

Questo laboratorio propone un'esperienza pratica per favorire il benessere emotivo e la concentrazione attraverso l'uso della **musica, del ritmo e della respirazione guidata.**

Attraverso esercizi di **ascolto consapevole** e di **produzione ritmica con la body percussion**, i partecipanti potranno sperimentare modalità utili per rilassarsi, migliorare l'attenzione e valorizzare le proprie risorse personali.

Un percorso esperienziale pensato per sostenere corpo e mente nella vita universitaria quotidiana.

Informazioni pratiche

Modalità: in presenza

Durata: 8 ore complessive, articolate in 2 incontri

Dove: Aula 31 - Aula 5

Quando: 20/03 dalle 15:00 alle 19:00; 21/03 dalle 09:00 alle 13:00

Partecipazione: gratuita a numero chiuso (*il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti*)

Iscriviti al laboratorio

[Modulo di iscrizione](#)