

# Art& Wellness

## Espressione artistica & benessere

Il laboratorio Art for Wellness propone un percorso esperienziale volto a promuovere il benessere psicologico ed emotivo attraverso il linguaggio delle arti terapie. In un contesto universitario spesso caratterizzato da ritmi intensi, pressioni e incertezze legate al futuro, il laboratorio offre uno spazio protetto per rallentare, ascoltarsi e sperimentare modalità espressive alternative alla sola comunicazione verbale.

Attraverso attività di arteterapia, danza/movimento terapia e drammaterapia, i partecipanti saranno accompagnati nell'esplorazione delle proprie risorse creative, corporee ed emotive, favorendo consapevolezza di sé, espressione personale e connessione con gli altri. Il processo creativo diventa così uno strumento per sostenere il benessere, rafforzare il senso di identità e promuovere forme di relazione e cooperazione all'interno del gruppo

### **Informazioni pratiche**

**Modalità:** in presenza

**Durata:** 8 ore complessive, articolate in 2 incontri

**Dove:** Aula 11

**Quando:** 13/03 e 27/03 dalle 14:30 alle 18:30

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

 **Iscriviti al laboratorio**  
 [Modulo di iscrizione](#)