

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: da definire

Quando: 27/03 15:00-19:00; 28/03 09:00-12:00

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

 **Iscriviti al laboratorio**

 [Modulo di iscrizione](#)