

Quale colonna sonora per la tua vita?

Costruisci la tua playlist del benessere.

Dove e quando

Milano

28 mag · 9:00–14:00 · Aula NI.010 (Via Nirone)

29 mag, 12, 26 giu · 14:00–19:00 · Aula Mozart

Roma

30 mag, 6 giu · 14:00–19:00 · Aula A107 (Economia)

31 mag, 7 giu · 9:00–14:00 · Aula A103/A107 (Economia)

Piacenza

4, 13 giu · 14:00–19:00 · Aula A13

21 giu · 9:00–14:00 · Aula A13

25 giu · 9:30–14:30 · Aula A28

Brescia

11, 16, 19 giu; 3 lug · 14:00–19:00 · Aula A8

Chi

Dario Benatti, musicoterapeuta esperto in campo riabilitativo, del benessere e dell'empowerment. Mental coach nello sport e nelle relazioni d'aiuto. Trainer in PNL umanistica.

Cosa

Il laboratorio consentirà di sperimentare l'impatto della musica sul proprio equilibrio psicofisico, attraverso alcune tecniche di ascolto (ascolto guidato, ascolto binaurale, AMDR) e di produzione (respirazione sonora, body percussion, movimento armonico). Con un utilizzo consapevole, la musica può diventare uno strumento potente per attivare energia mentale, migliorare la concentrazione o favorire il rilassamento dopo momenti intensi di studio o lavoro. In un contesto di gruppo accogliente, i partecipanti esploreranno la relazione tra musica, emozioni e vissuti personali, costruendo – anche in senso simbolico – la propria colonna sonora.

Informazioni pratiche

- Modalità: in presenza
- Durata: 4 incontri da 5 ore
- Iscrizioni: fino a esaurimento posti

 Iscriviti [qui](#)

 Il laboratorio sarà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni.

