

Orientarsi nella natura e nella vita universitaria

Attività di orienteering per scoprire risorse personali e allenare il benessere

Dove e quando:

- **Milano:** 14 o 15 giugno
- **Brescia:** 28 o 29 giugno
- **Piacenza:** 13 o 14 settembre
- **Roma:** 20 o 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 una giornata (sabato e domenica) 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)

 **Partecipazione gratuita.** Le iscrizioni resteranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

 [Iscriviti qui](#)

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