

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 4 incontri

Dove: 02/04 SF 015; nelle altre date Milano Olona OL 206 SALA TOPAZIO

Quando: 02/04/26; 09/04/26; 16/04/26; 23/04/26 dalle 17:00 alle 19:00

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

 **Iscriviti al laboratorio**

 [Modulo di iscrizione](#)