

# The Power of Music – EDIZIONE CONCLUSA

## 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:** Buonarroti

**Quando:** 27/02/26 15:00-19:00; 28/02/26 09:00-12:00

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

 Sei interessato/a a una possibile nuova edizione? Segnalalo qui:

 [Modulo di iscrizione](#)