Ministero dell'Università e della Ricerca

PRO-BEN

APP BEN — APPROCCIO RETICOLARE E SISTEMICO ALLA PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOFISICO DELLA POPOLAZIONE STUDENTESCA

# 8 OTTOBRE 2025
# GIORNATA DEL BENESSERE
# IL VALORE DEL SÈ

**Ore 14.00** **In armonia con lo yoga e il pilates**
PALAUNISANNIO

## Coach Dino Meglio

**Ore 14.30** **Dialogo**
AREA MENSA

**Ore 16.00** **Il valore del sé: i benefici dello sport sul benessere psico-fisico**
**Racconti dell'esperienza sul campo/pedana**
AULA 10C - CUBO

**Ore 18.00** **Padel e Community**
**Giocare insieme per stare bene**
CAMPO PADEL PALAUNISANNIO

**Ore 19.00** **Silent Music University**
**DJ Set al tramonto**
AREA MENSA

StaiChill.it