



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



SO
MA
LAB
LABORATORIO
MOVIMENTO
SOMATICO



Benessere in movimento mi muovo, mi ascolto, mi conosco

Un percorso del Recovery College dedicato a migliorare la consapevolezza di sé, imparando a riconoscere le emozioni attraverso il corpo e il movimento. Il corso offre l'opportunità di comprendere più a fondo le proprie emozioni e i bisogni che emergono, favorendo una maggiore connessione tra corpo e mente.

**16, 23, 30 gennaio 2026
dalle 15.30 alle 17.30**

**Presso Aula Corazza
Casa della Comunità di Casalecchio di Reno
Piazza Rita Levi Montalcini 5, Casalecchio di Reno (BO)**

E' consigliato abbigliamento comodo, calzini antiscivolo, tappetino o telo!
Il corso è un approfondimento delle 5 vie del benessere, è gratuito ed aperto a tutti (dai 16 anni).

Per ulteriori informazioni: stefania.rossi@ausl.bologna.it

Per iscriversi: <https://site.unibo.it/ci-vuole-una-citta/it>

(o inquadrare il qr-code)

