



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)



...perché
CI vuole
una
Città.

**PROGETTO
RECOVERY
COLLEGE**
C'è un nuovo percorso per il
benessere delle persone:
si chiama Recovery College!