



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



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

Progetto APPROCCIO RETICOLARE E SISTEMICO ALLA PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOFISICO DELLA POPOLAZIONE STUDENTESCA - APPbenessere - Codice Progetto PROBEN_0000005 - CUP B53C24004220001
Iniziativa Finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca ai sensi del D.D. n. 1159 del 25 luglio 2023 - bando PROBEN

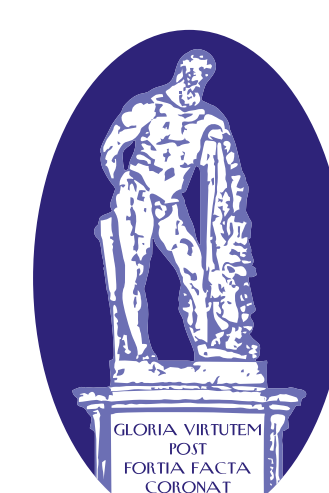


Giornata per la Mente e il Corpo Vanvitelli in Chill

22 settembre 2025 Viale Ellittico

Un percorso tra consapevolezza, prevenzione e benessere

Una giornata dedicata alla promozione del benessere psicofisico, rivolta a tutta la comunità universitaria. Spazi informativi, laboratori esperienziali, interventi specialistici e attività creative per riflettere, scoprire e sperimentare nuovi modi per prendersi cura di sé.



CUS CASERTA
CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO

Aree tematiche trattate negli spazi informativi, ore 11.00 (apertura stand):

Gocce immersive di benessere

Realtà virtuale, ambienti naturali, yoga, forest therapy e approcci corporei per ritrovare equilibrio e presenza.

Pillole di benessere

Teatro, lettura, giochi a quiz e attività sportive per stimolare la mente, la creatività e la partecipazione.

Prevenire è meglio che curare

Come riconoscere i segnali del disagio fisico e mentale e come intervenire con consapevolezza.

Interventi psicologici con bambini e adolescenti

Prevenzione precoce: lavorare sui primi segnali di malessere.

Sonno, sogno e memoria

Neuropsicologia del benessere e ruolo del riposo nella salute mentale.

A star bene si comincia da tavola

Alimentazione, enogastronomia e stili di vita sani per la salute del corpo e della mente.

Lavorare sui nostri dubbi

Esitazione vaccinale, uso consapevole dei farmaci e farmacovigilanza.

Benessere universitario

Spazi dedicati al tutorato, mentoring e supporto per affrontare con serenità il percorso universitario.

ore 11.00 e 15.00

Interventi in aula: la Campania per il benessere degli studenti universitari: incontro tra università e territorio

ore 16.30

Momento musicale con Roberto Colella

Un contributo artistico speciale a cura del cantautore Roberto Colella, per vivere insieme un momento di condivisione attraverso la musica e le emozioni.

Attività sportive *prenotarsi entro il 21/09 al 339 5683818*

11.00 - 13.00

Lotta, judo, Jujutsu, metodo globale autodifesa

12.00 in poi

Lezione di badminton

17.00 in poi

Calcio a 5 femminile e lezioni tecniche individuali di calcio a 5

Caccia al tesoro e degustazione di prodotti locali

+AFTER PARTY till midnight

*Una giornata ricca di spunti, riflessioni e strumenti per iniziare
(o ricominciare) a prendersi cura di sé... a partire dall'università.*



Gadget e attestato
a tutti i partecipanti

StaiChill.it

Per partecipare è necessario prenotarsi al link

<https://forms.office.com/e/2sQSEZRYGH>

entro il 19 Settembre alle ore 12:00

