

MUSICA PER IL BENESSERE

Introduzione al sound wellness

Come ridurre lo stress grazie alla musica

La musica può diventare uno strumento potente per gestire lo stress, migliorare la concentrazione e favorire il benessere psicologico.

Durante questo ciclo di incontri scoprirete come il suono e l'ascolto consapevole possano aiutare a ritrovare equilibrio nella vita universitaria.

Durante gli incontri potrai:

- Esplorare il legame tra suono, emozioni e sistema nervoso
- Apprendere tecniche di ascolto consapevole e rilassamento guidato
- Sperimentare pratiche di Sound Wellness
- Condividere strumenti utili per la quotidianità universitaria

CAMPUS LEONARDO

Mercoledì 15 Aprile 2026

17:30-19:00 - Aula Beltrami (Ed. 5, piano terra)

Mercoledì 29 Aprile 2026

17:30-19:00 - Aula Beltrami (Ed. 5, piano terra)

Mercoledì 13 Maggio 2026

17:30-19:00 - Aula Career Lab (via Bonardi 2, piano seminterrato)

Gli incontri si terranno in italiano.
Posti limitati – Partecipazione gratuita.

***N.B:** Non è richiesta alcuna esperienza pregressa con strumenti musicali.

[Informazioni e iscrizioni](#)



POLITECNICO
MILANO 1863