

# MATTINATA SUL BENESSERE E LO STILE DI VITA

Prendersi cura di sé è il primo passo  
per stare bene, dentro e fuori il lavoro.

6 Maggio  
2026

Rettorato Roma Tre

Il benessere si costruisce insieme.

Programma della mattinata:

9:30 – 10:30 | Seminario – I pilastri del benessere

(Aperto a tutte e tutti)

Introduce e coordina la Presidente del CUG **Prof.ssa Noah Vardi**

Intervengono:

**Prof. Enrico Prospero** (Medico Chirurgo, Psicologo Clinico, Presidente SIET)

**Prof.ssa Giada Guidi** (Psicologa-Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale)

**Prof. Gabriele Sofia** (Università Roma Tre – area teatro, DAMS)

Prenotazione attività

(solo personale TAB).

Accedendo al link

<https://alice.uniroma3.it/>

o tramite QR code



Attività esperienziali:

10:30 – 11:30

- **TEATRO:** In scena verso il benessere a cura della: **Dott.ssa Alessandra De Luca** (Fondazione Roma Tre Teatro Palladium)

- **CANTO:** I suoni della voce e il canto dell'anima a cura della: **Dott.ssa Giordana Gorla** (Docente di canto, SIET)

10:30 – 12:00

- **ARTE E STORIA:** Garbatella: una passeggiata nella storia della borgata giardino a cura della: **Prof.ssa Francesca Romana Stabile** (Università Roma Tre, Dipartimento di Architettura)

11:30-12:30

- **LETTERATURA:** Libri per il benessere quotidiano: come i libri aiutano a gestire stress, emozioni, cambiamenti. Suggerimenti pratici di lettura - Libreria Le Storie piano terra Palazzina A

- **DANZA:** A ritmo di salsa: energia, movimento e benessere - Salsanuestra ASD

Per tutta la mattinata, nel piazzale antistante il rettorato troverai:

Dalle ore 8:00 sarà presente nel parcheggio attiguo a via Ostiense 133 l'autoemoteca per donare il sangue. Per la donazione è possibile prenotarsi al seguente link: <https://www.prenotadonazioneIrdt.it/>

**RACE FOR THE CURE**

Vieni a scoprire la Race for the Cure!

Per tutta la mattinata troverai il banchetto dedicato: potrai iscriverti subito oppure, se sei già iscritta/o, ritirare direttamente qui il tuo kit. Riceverai inoltre tutte le informazioni sull'evento del 7-10 maggio 2026 al Circo Massimo

Non perdere l'occasione: passa da noi e unisciti alla Race! <https://www.racefortheCure.it/>