



Nella giornata internazionale della Disabilità



Pause Attive: la salute si costruisce in movimento

3 dicembre 2025
16.30 - 17.30

Piazza Lucio Dalla
Via Aristotile Fioravanti, 37c (BO)

Saluti istituzionali

Direttore di Dipartimento di Scienze
Biomediche e NeuroMotorie

Paolo Pillastrini

Introduzione

Professoressa Associata del
Dipartimento di Scienze Biomediche
e NeuroMotorie

Laura Dallolio

Attività previste

Le **Pause Attive** sono brevi momenti di movimento, da 2 a 10 minuti, che interrompono la **sedentarietà** durante la giornata di studio o di lavoro.

Sono semplici **gesti** di cura verso sé stessi: ci aiutano a rilassare mente e corpo, migliorare la concentrazione, l'umore e la **salute**.

Ore 16.30 | Saluti e introduzione

Prof. Paolo Pillastrini e Prof.ssa Laura Dallolio

Ore 16.45 | Flashmob “Attivati!”

Una coreografia semplice e aperta a tutti da fare insieme **Claudio Gasparotto**.

Un piccolo gesto per riscoprire il piacere del movimento e scrivere insieme il cambiamento.



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

DIPARTIMENTO
DI SCIENZE BIOMEDICHE
E NEUROMOTORIE