

VUOI MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL TUO SONNO?

IL DIPARTIMENTO DI FISIOLOGIA E FARMACOLOGIA
"VITTORIO ERSPAMER"

IN COLLABORAZIONE CON L'ISTITUTO DI RICERCA
PER LE NEUROSCIENZE, EDUCAZIONE E DIDATTICA (RINED)

CERCANO PARTECIPANTI ALLO STUDIO
"MOVIMENTO E QUALITÀ DEL SONNO NEGLI STUDENTI"

COSA PREVEDE?



LO STUDIO È FINALIZZATO ALL'ESPLORAZIONE DEGLI EFFETTI DI UNA PRATICA DI **MEDITAZIONE IN MOVIMENTO** QUOTIDIANA, DELLA DURATA DI CIRCA **10 MINUTI AL GIORNO**, SULLA **QUALITÀ DEL SONNO** E I **LIVELLI DI STRESS** NEGLI STUDENTI UNIVERSITARI.

REQUISITI



**STUDENTESSE E STUDENTI
UNIVERSITARI
(L-LM-PHD)**



**ETÀ
18-35 ANNI**



**NON SOFFRIRE DI
DISTURBI DEL SONNO**



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

PER ULTERIORI INFORMAZIONI
LUDOVICA.ORTAME@UNIROMA1.IT

PROTOCOLLO DI RICERCA N. 307/2025 REV. 1 DEL 17/03/2025 APPROVATO DAL
COMITATO ETICO PER LA RICERCA TRANSDISCIPLINARE DI SAPIENZA (CERT)



RESEARCH INSTITUTE
PAOLETTI FOUNDATION