

Fruibile in diretta tramite **GoToMeeting**
previa **prenotazione** online su:
www.odcec.torino.it – area riservata

Nei giorni precedenti l'evento verrà inviato, dalla Segreteria, via e-mail, l'**invito** con il link per partecipare da pc, tablet o smartphone (è necessario aver scaricato l'app).

ESPERIENZA DI MEDITAZIONE PER LA PERSONA & LA PROFESSIONE

Giovedì 7 aprile 2022 dalle ore 17.00 alle ore 18.30

OBIETTIVI

La meditazione è una tecnica sempre più diffusa e praticata, riconosciuto ed efficace **strumento di distress, antiansia, portatore di benessere alla persona e di ricarica**. Quanto mai esigenza attuale...

È una modalità di espansione della coscienza e di maggior consapevolezza oltre ogni prospettiva personale, sociale e culturale.

Portare la meditazione nel nostro **quotidiano personale e professionale**, questa è la vera pratica da condividere. Per questo da quattro anni ci incontriamo settimanalmente tra Colleghi.

PROGRAMMA

- ✓ La meditazione: approccio e diffusione oggi
- ✓ La preparazione:
 - Esercizio fisico leggero e veloce per bilanciare corpo e mente
 - Postura e professione
 - Respirazione addominale e altra
- ✓ Esperienza di meditazione per la serenità e la pace interiore, l'intelligenza intuitiva e la chiarezza mentale e la pace esteriore
- ✓ Riscontro a quesiti.

Animatore:

Carlo Baù