



## ODCEC TORINO Sede

Via Carlo Alberto, 59  
Sala Conferenze Aldo Milanese

# ESPERIENZE DI MEDITAZIONE PER LA PERSONA & LA PROFESSIONE

## Giovedì 14 dicembre 2023 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, di ricarica e quindi portatore di benessere fisico ed interiore alla persona.**

**Ad un livello superiore è una modalità di espansione della coscienza e di maggior consapevolezza** oltre ogni aspettativa e condizionamento personale, sociale, culturale.

Portare la meditazione liberamente nel nostro **quotidiano personale e professionale.** Per voler Bene a sé stessi. E quindi agli Altri.

### PROGRAMMA

- ✓ La meditazione: breve introduzione
- ✓ La preparazione:
  - Esercizio fisico leggero e veloce per bilanciare corpo e mente e così rilassarsi
  - Postura e Respirazione consapevole
- ✓ Meditazione camminata
- ✓ Esperienza di meditazione assieme per la Pace, l'Amore e l'Abbondanza.

#### **Animatore:**

Carlo Baù - Ordine di Torino