

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

18 maggio 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 destress, antiansia, di ricarica e portatore di benessere alla persona.**

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

Portare la meditazione nel nostro **quotidiano personale e professionale** nei pensieri nelle parole nelle azioni, questa è la pratica da condividere. Da oltre quattro anni ci incontriamo settimanalmente tra Colleghi a fare pratica di meditazione.

PROGRAMMA

- ✓ La meditazione: conoscenza e diffusione
- ✓ La preparazione:
 - Esercizio fisico leggero e veloce per bilanciare corpo e mente
 - Postura e professione
 - Respirazione addominale e altra
- ✓ Esperienza assieme di meditazione per la serenità e la pace interiore, la chiarezza mentale e l'intelligenza intuitiva

Animatore:

Carlo Baù - Ordine di Torino