

Fruibile in diretta tramite **GoToMeeting**  
previa **prenotazione** online su:  
[www.odcec.torino.it](http://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).

# ESPERIENZE DI MEDITAZIONE PER LA PERSONA & LA PROFESSIONE

## Martedì 18 giugno 2024 dalle ore 12.30 alle ore 14.00

### 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