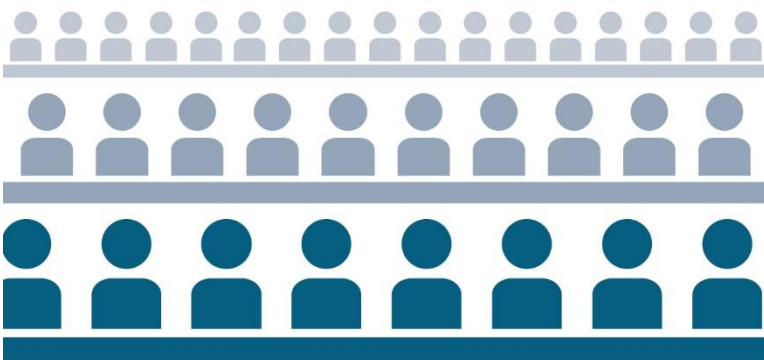


Codice evento: 187140
FPC: MATERIA B.2.10
FRL: NON VALIDO



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 & E LA PROFESSIONE

Venerdì 24 settembre 2021
dalle ore 12.00 alle ore 14.00

L'iniziativa nasce dall'esperienza maturata con un gruppo di Colleghi con cui ci si incontra settimanalmente ormai da alcuni anni.

Proponiamo e condividiamo una parte di questa pratica.

OBIETTIVI

La meditazione è una tecnica sempre più diffusa e praticata, riconosciuto ed efficace **strumento di distress, antiansia, portatore di benessere alla persona nel proprio quotidiano.**

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

PROGRAMMA

- ✓ La meditazione: approccio e diffusione di questa esperienza in contesti diversi
- ✓ Preparazione alla meditazione:
 - 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
- ✓ Riscontro a quesiti.

Animatore:

Dott. Carlo Baù