



COMUNICATO STAMPA

“MEDITIAMO ITALIA”

OLTRE 30 INCONTRI IN TUTTA LA PENISOLA

*Da Milano ad Agrigento, a marzo l’iniziativa
che porta gratuitamente la meditazione in tutto il Paese*

#meditiamoitalia #innerpeace

Dopo il successo di “MeditiAmo Roma”, arriva in tutta la Penisola la meditazione per raggiungere assieme uno stato di “unione e pace interiore”. E’ “**MeditiAmo Italia**”, il ciclo di incontri gratuiti che entro fine mese toccherà oltre trenta città del Belpaese. A organizzare sono le associazioni *Vishwa Nirmala Dharma* e *Inner Peace*, partner ufficiali dell'Unesco “*Center for Peace*”, in collaborazione con la compagnia *Theatre of Eternal Values (TEV)*.

Da Milano ad Agrigento, da Venezia a Napoli, durante gli incontri sarà possibile provare la **meditazione** come mezzo **per trovare l’equilibrio e la pace interiore**. Si potranno sperimentare alcune tecniche del metodo *Sahaja Yoga*, per sciogliere tensioni e blocchi interiori, e raggiungere uno stato di benessere a livello fisico, mentale ed emozionale. L’esperienza non richiede posizioni o abbigliamento particolari: basta stare comodamente seduti e seguire le semplici meditazioni proposte, per provare un naturale stato di gioia e pace interiore. **Tutti gli incontri sono gratuiti**. Molte iniziative si concentreranno intorno al **21 marzo**, Giornata mondiale della Pace interiore. Tra le altre città coinvolte Roma, Torino, Bologna, Rimini, Salerno, Pescara, Bolzano, La Spezia, Siena, Ascoli. La mappa degli incontri, in continuo aggiornamento, è disponibile sul sito Meditiamoitalia.it/.

“**Migliorare se stessi per migliorare il luogo in cui si vive**: è questo - spiegano gli organizzatori - l’invito che vogliamo rivolgere a tutti i cittadini che potranno beneficiare di questi incontri in ogni parte della Penisola. Con la meditazione possiamo infatti riscoprire le nostre infinite risorse, quando la mente fa silenzio e la pace interiore ci racconta una verità che non abbiamo mai sperimentato prima. Non è una fuga dalla realtà, ma un mezzo straordinario per migliorare concretamente il mondo in cui viviamo. Con la consapevolezza che uniti si fa davvero la differenza”.

L’iniziativa “**MeditiAmo Italia**” è nata dopo il successo registrato nell’ottobre scorso a Roma, quando oltre tremila persone si sono riunite allo stadio Olimpico in un grande incontro di pace, musica e meditazione (www.meditiamoroma.it/). L’obiettivo è realizzare un momento di unione e connessione profonda, che ci fa provare amore per noi stessi e ciò che ci circonda. E, quindi, per il Paese e le città in cui viviamo.

L’associazione *Inner Peace* organizza la **Giornata mondiale della Pace interiore**, il 21 marzo, in tutto il pianeta. L’iniziativa ha già coinvolto oltre tre milioni di studenti, attirando l’attenzione dei media nazionali e internazionali. *Sahaja Yoga* (dal sanscrito, “yoga spontaneo”) è un metodo di meditazione messo a punto nel 1970 da Shri Mataji Nirmala Devi (India 1923 - Italia 2011) e oggi diffuso in oltre centodieci Paesi del mondo (in Italia attraverso l’associazione di promozione sociale *Vishwa Nirmala Dharma*, riconosciuta dal ministero del Lavoro e delle Politiche sociali). Il metodo Sahaja Yoga, proposto come forma di volontariato in vari ambiti (scuole, aziende, carceri, ospedali, università, ambienti sportivi) è scelto come partner ufficiale dell’*Unesco Center For Peace*: “Se non c’è pace dentro di noi - si legge nelle motivazioni - come possiamo sostenere la pace globale?”.

Roma, 1 marzo 2016

Info: 339.6319454