



COMUNICATO STAMPA

“MEDITIAMO ITALIA” AD AGRIGENTO DOMANI NELLA VALLE DEI TEMPLI

*Lunedì 21 marzo alle 17. Ingresso gratuito
Nella Giornata mondiale della Pace interiore
Arriva anche in Sicilia l’iniziativa nazionale
che porta la meditazione in tutta la Penisola*

“**MeditiAmo Italia**” fa tappa in Sicilia. Dopo il successo di “MeditiAmo Roma”, arriva infatti in tutta la Penisola la meditazione per raggiungere assieme uno stato di “unione e pace interiore”. Il ciclo d’incontri gratuiti toccherà entro fine mese oltre trenta città del Belpaese. E domani, **lunedì 21 marzo**, sarà la volta di “**MeditiAmo Agrigento**”, che si terrà nella **Valle dei templi**, in occasione della **Giornata mondiale della Pace interiore**. L’incontro si svolgerà alla Casa San Filippo, in via Panoramica dei templi, dalle 17 alle 19. A organizzare sono le associazioni *Vishwa Nirmala Dharma*, *Inner Peace* e *Sahaja Yoga Sicilia*, in collaborazione con la compagnia *Theatre of Eternal Values (TEV)*. L’iniziativa è patrocinata dal Parco archeologico Valle dei templi. Al momento si tratta dell’**unica data prevista nell’Isola**.

Durante l’incontro sarà possibile provare **la meditazione per trovare l’equilibrio e la pace interiore**. Si potranno sperimentare alcune tecniche del metodo *Sahaja Yoga*, partner ufficiale dell’**Unesco “Center for Peace”**, per sciogliere le tensioni 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, che saranno accompagnate dall’esecuzione di pezzi classici della musica indiana, per provare un naturale stato di gioia e pace interiore. Per ulteriori **informazioni**: 349.5856543, 331.2423617, info@sahajayogasicilia.it, [pagina facebook Sahaja Yoga Sicilia](#).

“**Migliorare se stessi per migliorare il luogo in cui si vive**: è questo - spiegano gli organizzatori - l’invito che vogliamo rivolgere ai cittadini siciliani. 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”.

Da Milano ad Agrigento, da Venezia a Napoli, **tutti gli incontri sono gratuiti**. Tra le principali città coinvolte anche Roma, Torino, Bologna, Rimini, Salerno, Pescara, Bolzano, La Spezia, Siena, Ascoli. **La mappa**, in continuo aggiornamento, è disponibile sul sito Meditiamoitalia.it/. L’iniziativa 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 (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?”.