



COMUNICATO STAMPA

## **“MEDITIAMO BARI” DOMENICA AL TEATRO KISMET**

*Il 13 novembre “open day” con yoga, musica e danza indiana  
Incontri dalla mattina alla sera e uno spazio per i bambini. Ingresso gratuito  
Arriva anche nel capoluogo pugliese l’iniziativa nazionale  
che porta in tutta la Penisola la **meditazione per la pace***

**#MeditiamoItalia #MeditiamoBari**

“**MeditiAmo Italia**” fa tappa a Bari. Dopo il successo di MeditiAmo Roma sta arrivando infatti in tutta la Penisola la meditazione per la pace interiore. Il ciclo d’incontri gratuiti, organizzato dall’associazione internazionale *Inner Peace*, ha già raggiunto oltre trenta città del Belpaese. E **domenica 13 novembre** sarà la volta di **MeditiAmo Bari**: un’intera giornata per sperimentare lo yoga e le tecniche di meditazione, e per assaporare la musica e la danza indiana. L’open day si terrà al teatro Kismet (strada San Giorgio Martire 22/F) con quattro incontri dalle 11 alle 23 e uno spazio dedicato ai bambini di tutte le età. Per l’occasione arriveranno volontari dell’associazione *Inner Peace* provenienti da tutto il mondo. Sono previste oltre mille e duecento presenze. L’ingresso è **gratuito**. Per ulteriori **informazioni** consultare il sito [Meditiamoitalia.it/](http://Meditiamoitalia.it/) o chiamare i numeri 349.7155491 e 340 3564010.

Durante gli incontri sarà possibile provare **la meditazione per trovare l’equilibrio e la pace interiore**, accompagnata dall’esecuzione di **musica e danza orientale dal vivo**. Si potranno sperimentare alcune tecniche del metodo *Sahaja Yoga*, partner ufficiale dell’*Unesco “Center for Peace”*, per sciogliere le tensioni interiori e raggiungere assieme 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. Saranno inoltre presentate le attività dell’associazione *Inner Peace*, che da due anni porta la meditazione per la pace nelle scuole di tutto il mondo.

“**Migliorare se stessi per migliorare il luogo in cui si vive**: è questo - spiegano gli organizzatori - l’invito che vogliamo rivolgere ai cittadini pugliesi. 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 a Palermo**, da Venezia a Napoli, **tutti gli incontri di MeditiAmo Italia sono gratuiti**. L’iniziativa è nata dopo il successo registrato l’anno scorso a **Roma**, quando oltre tremila persone si sono riunite allo stadio Olimpico in un grande incontro di pace, musica e meditazione ([Meditiamoroma.it/](http://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. Il 23 maggio scorso è stata promossa una **meditazione per la pace dopo gli attentati di Bruxelles**, in contemporanea nelle scuole di tutto il mondo. *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 (tra cui l’Italia, con 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?”.