



COMUNICATO STAMPA

“MEDITIAMO PESCARA” AL MUSEO D'ARTE COLONNA

Domenica 20 marzo alle 15,30 e alle 18. Ingresso gratuito

Arriva anche in Abruzzo “MeditiAmo Italia”,

l’iniziativa che porta la meditazione in tutta la Penisola

#meditiamoitalia #meditiamopescara #innerpeace

“**MeditiAmo Italia**” fa tappa in Abruzzo. 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 **domenica 20 marzo** sarà la volta di “**MeditiAmo Pescara**”, che si terrà al museo d'arte Vittorio Colonna, in via Antonio Gramsci, alle 15.30 (la prima sessione) e alle 18 (la seconda). 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)*.

Durante l’incontro 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. Per ulteriori **informazioni**: 338.3812244.

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

Da Milano ad Agrigento, da Venezia a Napoli, **tutti gli incontri sono gratuiti**. Molti si terranno intorno al **21 marzo**, Giornata mondiale della Pace interiore. 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?”.

Pescara, 18 marzo 2016

Info: 339.6319454