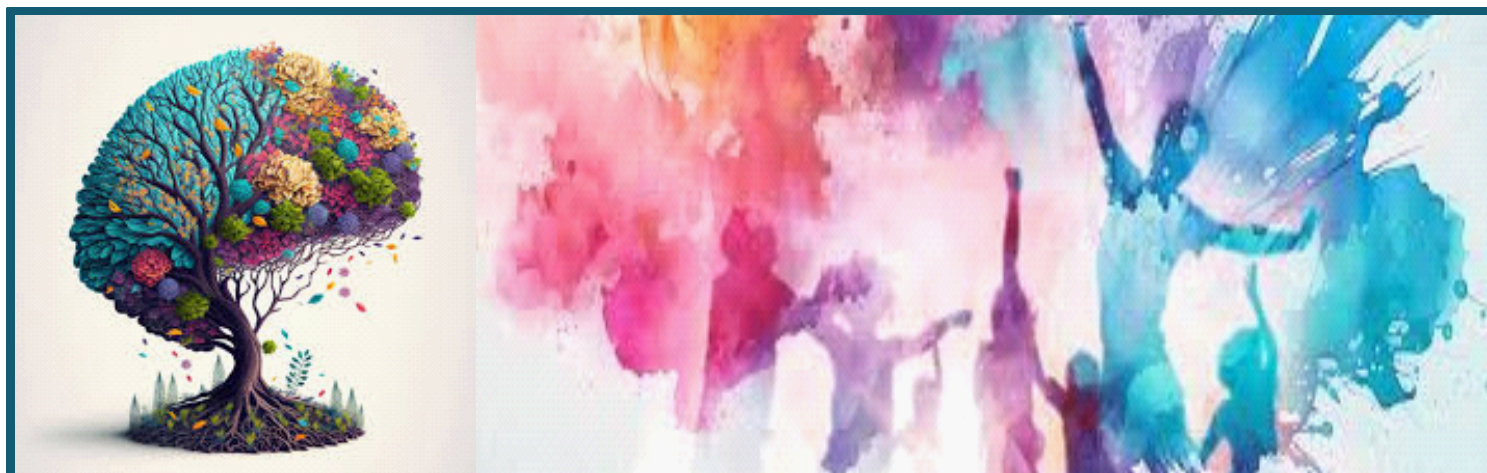


## Workshop Medi-cina e Medi-tazione



# LABORATORIO ESPERIENZIALE PER IL LAVORATORE DELLA SANITÀ

«La **meditazione** è uno stato naturale dell'essere, uno stato che abbiamo perduto, e ritrovarlo è la gioia più grande della vita» (OSHO)

Lo stato meditativo, che è uno stato ampliato di coscienza, consente di ritrovare il silenzio interiore; si propone una giornata interamente dedicata alla meditazione da esplorare attraverso diverse tecniche (statica, attiva, silenzio, movimento) ove il lavoratore ospedaliero può sperimentare percorsi di consapevolezza e ascolto profondo che possono aiutarlo a gestire lo stress psico-fisico a cui sottoposto quotidianamente. Verranno proposte alcune meditazioni attive di Osho, tecniche yogiche di respirazione consapevole e Pranayama che facilitano il rilassamento ed il recupero della centratura della persona nel quotidiano. Una giornata dedicata a sé stessi, al silenzio, alla condivisione e alla celebrazione.

**Sabato 24.05.2025 ore 9:30-17:30**

**Auditorium Scuola Media S. Pertini - Dresano, via Giardini**

Ingresso gratuito su prenotazione

Iscrizioni allo 0298052228 dalle ore 13:00 alle ore 14:00 dal 07.04.2025

Promosso da WHP ASST Melegnano e Martesana - Associazione Salute ma non solo - AUSER

**Destinatari:** Tutti

Portare abbigliamento comodo, tappetino e calze antiscivolo, cuscino, plaid, mascherina per la notte

**Facilitatori:**

**Maria Ma Prem Daya Mercuri** - Dirig. Medico S.C. Medicina-P.O Vizzolo P. - Insegnante di Yoga e facilitatore Osho Meditation

**Antonella Suvaj Iannariello** - Facilitatore Osho Meditation

**Luigi Dhyhan Siraj Crippa** - Facilitatore Osho Meditation

## PROGRAMMA

9:30 - Benvenuto, presentazione dei facilitatori ed introduzione

10:00 - 10:20 - Gibberish e silence sitting

10:25 - 11:25 - Heart Chakra Meditation (Karunesh)

11:25 - 11:45 - Tea/coffee break

11:45 - 12:15 - Purna Pranayama (respirazione yogica di consapevolezza) e Pranava Pranayama

12:15 - 14:00 - Light lunch

14:00 - 14:00 - Walking Meditation Zen

15:30 - 15:45 - Tea/coffee break

15:45 - 16:45 - OSHO Kundalini Meditation

16:45 - 17:15 - Cerchio di chiusura