



2° Workshop Medi-cina e Medi-tazione



Laboratorio esperienziale per il lavoratore della Sanità

«La Meditazione è proprio l'arte della consapevolezza senza sforzo. La capacità di rimanere calmi e distaccati, qualunque cosa succeda intorno» (OSHO)

Finalità: Lo stato meditativo è uno stato ampliato di coscienza in cui la mente si placa, il corpo si rilassa profondamente e sperimenta una calma profonda. Quando si mette la mente in disparte si possono vedere le cose per ciò che sono realmente. Si propone una giornata interamente dedicata alla meditazione da esplorare attraverso diverse tecniche (statiche, attive, silenzio) ove il lavoratore ospedaliero può sperimentare percorsi di consapevolezza e ascolto profondo che possono aiutarlo a gestire lo stress psico-fisico a cui è sottoposto quotidianamente. Verranno proposte alcune Meditazioni di Osho, tecniche di respirazione e movimento consapevole che attingono ad antiche tradizioni spirituali che possono contribuire al rilassamento ed al recupero della centratura della persona nel quotidiano. Una giornata dedicata a sé stessi, al silenzio, alla condivisione e alla celebrazione.

Data:

Sabato 15.11.2025 ore 09:30 - 17:30 - Auditorium Scuola Media «S. Pertini» - Dresano, via Giardini
Ingresso gratuito su prenotazione

Promosso da :

- WHP ASST Melegnano e Martesana
- Associazione "Salute ma non solo", Auser-Dresano

Destinatari: Tutti

Portare: abbigliamento comodo, tappetino e calze anti-scivolo, cuscino, plaid, mascherina per la notte

Facilitatori:

Maria Ma Prem Daya Mercuri - *Dirig. Medico S.C. Medicina - P.O. Vizzolo P., Insegnante Yoga e Facilitatore Osho Meditation*
Antonella Suvaj Iannariello - *Facilitatore Osho Meditation*
Luigi Dhyan Siraj Crippa - *Facilitatore Osho Meditation*

Iscrizioni: Tel. 02.98052228 dalle ore 14:00 alle ore 15:00

Programma:

- 09:30 - Benvenuto, presentazione dei facilitatori ed intro
- 10:00 - 10:15 - Pranava Pranayama
- 10:20 - 11:25 - OSHO Nataraj Meditation
- 11:25 - 11:40 - Tea/coffee break
- 11:40 - 12:40 - OSHO Vipassana Meditation
- 12:40 - 13:40 - Lunch
- 13:45 - 14:15 - OSHO Laughter Meditation
- 14:20 - 15:20 - OSHO Nadabrahma Meditation
- 15:20 - 15:40 - Tea/coffee break
- 15:40 - 16:00 - OSHO Hara Centering Meditation
- 16:00 - 17:00 - OSHO Kundalini Meditation
- 17:00 - 17:15 - Chiusura