



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

MEDITAZIONE PER LA SALUTE

OBIETTIVI

La Meditazione, dal sanscrito "Bhavana", coltivare, sviluppare, riportare alla vita, è un metodo sistematico di addestramento mentale intenzionale che può aiutare a vivere più consapevolmente, qui, ora, nel rapporto con te stesso, con gli altri e con l'ambiente, senza aderire a particolari credi o religioni.

La sua pratica continuativa dona conoscenza e migliore gestione di sé, armonia e benessere psicofisici, benefici ormai riconosciuti da centinaia di ricerche scientifiche svolte nell'ultimo trentennio, al punto che l'OMS l'ha recentemente inserita tra i tre cardini principali della salute individuale e sociale.

PROGRAMMA

- Cenni di contestualizzazione storico culturale,
- esercizi di scioglimento e rilassamento
- Studio della corretta postura
- Atteggiamento psicologico e motivazionale
- Pratiche guidate sia di tipo concentrativo che analitico
- Effetti sul sistema mente/corpo
- Time in, libera condivisione verbale a coppie, piccolo o grande gruppo

METODOLOGIA

Il corso sarà prettamente pratico al fine di apprendere le tecniche sopra citate.

Si consiglia abbigliamento comodo, preferibilmente di cotone, materassino in gomma piuma, plaid di pile, scarpette da ritmica o calzini antiscivolo, cuscino da meditazione o telo mare

DOCENTE

Mauro Arzenton

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278

Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: segreteria@unipopcamponogara.it ;

PEC: unipopcamponogara@legalmail.it