



PROGRAMMA 9° INCONTRO: LABORATORIO 28 APRILE 2024

“1° Corso - Meditazione Energetica Trascendentale e Scienza Umana Integrata” - Mediateca Comunale “Alda Merini” Via Liguria - Pontecagnano Faiano (SA) - ore 15:45 / 19:00

Ottobre 2023 – Giugno 2024 – Il “progetto medita” è promosso ed Organizzato dall’Associazione [Comunità RNCD](#) in collaborazione con [Sodalis CSV Salerno](#) e con il patrocinio del **Comune di Pontecagnano Faiano** e **Clubs Rotari Salerno Pientia e Salerno Nord dei Due Principati**.

PROGRAMMA

15:45 ACCOGLIENZA

16:00 Laboratorio esperienziale (valgono le intenzioni del cerchio):

✓ **“EMOZIONI IN GIOCO¹ e IL RUOLO DELLA MEDITAZIONE”**

A cura di Alberto Terzi²

Le emozioni sono una cosa seria e il diffuso analfabetismo emozionale suggerisce di muoversi con cautela, altrimenti quella delle emozioni rischia di divenire una moda. Per evitare questo occorre mettersi in gioco con le proprie emozioni e, per quanto possibile, a carte scoperte, con l’intelligenza dei tempi e delle disponibilità da parte di ciascuno.

18:30 **Condivisione finale in cerchio**

*Eventuali comunicazioni organizzative
A conclusione sarà fornita una dispensa*

19:00 **Abbracci gratis**

Nota Bene: Cosa portare? Dotazione standard per laboratori: vestirsi comodi larghi - pantaloni – no gonne strette, ne tacchi a spillo; tappetino da palestra; plaid; cuscino; quaderno e penna o matita per appunti; un pennarello punta media-grande e non Ti scordare di portarTi, anche Tu!

¹ **Alberto Terzi alcune pubblicazioni:** <https://www.lameridiana.it/autori/terzi-alberto>

² **Alberto Terzi: Sociologo della salute**, vive a Como - è Socio Onorario dell’Associazione Comunità RNCD con la quale collabora da molti anni. Ha promosso un ciclo di ricerche sociologiche sulla prevenzione tra le più approfondite in Italia e all’estero, contribuendo a definire agli inizi del 2000 nuove linee di prevenzione primaria delle tossicodipendenze. Ha presieduto per oltre 20 anni il Centro Studi Prospettive specializzato sulla prevenzione primaria, è stato consulente della Presidenza del Consiglio per 10 anni nel campo delle dipendenze e ha presieduto per oltre 20 anni l’Associazione Stringhe Colorate, per promuovere il buonumore e percorsi olistici sulla salute. Scrittore di diversi saggi tra i quali “emozioni in gioco” scritto insieme a Lidia Piatti edizione meridiana. Ha tenuto in Italia e all’estero numerose conferenze e corsi di formazione per le istituzioni, le scuole, associazioni e imprese ;