



Presentazione 9° Incontro (ingresso libero):

LABORATORIO 28 APRILE 2024, h16:00-19:00

“1° Corso - Meditazione Energetica Trascendentale e Scienza Umana Integrata” - Mediateca Comunale “Alda Merini” ingresso su Via Trento - 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 [Sodalìs CSV Salerno](#) e con il patrocinio del **Comune di Pontecagnano Faiano** e **Clubs Rotari Salerno Picentia** e Salerno Nord dei Due Principati.

Presentazione: Laboratorio esperienziale: “Emozioni in gioco - il ruolo della meditazione”

In programma per Domenica 28 aprile, dalle ore 16:00 alle ore 19:00 nella Mediateca Comunale ALDA MERINI Via Trento di Pontecagnano Faiano “SA) - ingresso libero -

A Cura di Alberto Terzi¹

Nella visione bellica che caratterizza questo periodo storico, diventa prioritario far crescere nuovi Guerrieri di Luce, forgiati di calma, attenzione e determinazione, sempre attenti a preservare la loro umanità e a lavorare per una nuova armonia sociale.

Il ruolo delle Emozioni in questo caos relazionale diventa basilare. Saperle riconoscere e accogliere, allenarsi a gestirle con responsabilità è un compito educativo prioritario. Un focus specifico sarà dedicato alla pratica dell’ascolto come arte di entrare in contatto profondo con se stessi e con gli altri.

Calare in questo contesto la proposta meditativa come alimento quotidiano, come spazio di ampliamento della consapevolezza e come ricarica può risultare un obiettivo pedagogico strategico per costruire un nuovo modello sociale e un nuovo modello di relazioni umane a partire dal basso.

Il Laboratorio esperienziale che verrà proposto si basa su un’attività trentennale sull’alfabetizzazione emozionale, sfociata nel libro “Emozioni in gioco: con 96 carte per educare alle competenze emotive”, edito da La Meridiana, frutto di un enorme lavoro di ricerca e studio con insegnanti, genitori e numerosi alunni soprattutto delle scuole elementari.

Usando le carte e una serie di giochi si sperimenteranno situazioni per conoscere meglio se stessi e per scoprire il proprio stato di benessere olistico e parallelamente le proprie competenze relazionali.

Si useranno anche modalità innovative tratte dal libro “Giochi per ridere” sull’educazione divertente, vero proprio toccasana per coinvolgere bambini e adolescenti in un percorso sulle emozioni.

Tale lavoro verrà integrato da assaggi di alcune proposte meditative che toccheranno l’ambito artistico pittorico, musicale e poetico, tramite osservazioni guidate, visualizzazioni, e momenti di silenzio creativo.

Sinteticamente verranno presentate anche proposte didattiche per introdurre la meditazione in modo particolare nella fascia dai 6 ai 10 anni, sia a scuola che in famiglia.

La visione olistica

Fa da sfondo a questo lavoro esperienziale una visione integrata a 360 gradi sulla vita, la Salute, il Benessere e il Bellessere dove si riscopre il valore del corpo in rapporto al vissuto emotivo e dove l’azione di rilassamento e di approccio gentile sta alla base di qualsiasi esperienza terapeutica.

In questa visione il primo passo da compiere riguarda la rivoluzione interiore, un approfondito lavoro su se stessi prima di prepararsi ad affrontare la relazione con gli altri, dando coerenza al concetto di integrità che non consente ai formatori di trattare argomenti che non partano da una loro forte crescita personale.

A cura di Alberto Terzi. Alcune sue pubblicazioni: <https://www.lameridiana.it/autori/terzi-alberto>

¹ **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 .**