



Comunicato stampa

Tavola Rotonda sulla meditazione nell'infanzia

La Provincia di Cagliari, in collaborazione con l'**Associazione culturale "Raggio di Luce"**, organizza - nell'ambito delle attività della **Biblioteca Provinciale Ragazzi** - una tavola rotonda sulle tecniche di meditazione rivolte ai bambini.

- **Obiettivi:** avvicinare alla pratica della meditazione i bambini che, come gli adulti, vivono una realtà frenetica, spesso lontana da un ritmo e da una dimensione naturale. L'approccio utilizzato è il gioco, mezzo spontaneo e di libera espressione che avvicina il bambino al momento meditativo in modo semplice, e si arricchisce attraverso l'utilizzo della fiaba, dell'ascolto emozionale, del disegno e della musica.
Le tematiche trattate verteranno sulle modalità attraverso le quali gestire al meglio, attraverso la pratica della meditazione, le risorse individuali dell'adulto e in particolare del bambino, in un'epoca in cui diventa sempre più difficile creare occasioni per stare a contatto con se stessi e con le proprie emozioni.
- **Destinatari:** bibliotecari, educatori, insegnanti, operatori sanitari, genitori e cittadini.
- **Dove e quando:** 21 Novembre 2012 dalle 17.00 alle 20.30 presso la Sala Polifunzionale del Parco di Monte Claro, Via Cadello, Cagliari.
- **Info e iscrizioni:** 070 5284 554/556/524 dal lunedì al sabato dalle 9 alle 20, la domenica dalle 16 alle 20, oppure inviare una e-mail all'indirizzo: bibliotecaragazzi@provincia.cagliari.it

La partecipazione, previa iscrizione, è gratuita.

Programma

- 17.00 Apertura dei lavori. Presiede **Salvatore Melis**, Direttore della Biblioteca Provinciale
- 17.15 Presentazione del progetto "Meditazione per bambini", a cura dell'**Associazione "Raggio di Luce"**. A seguire, proiezione video e testimonianze dei genitori coinvolti nel progetto
- 18.00 "La meditazione per adulti", intervento di **Enrico Loria**, medico e psicoterapeuta
- 18.30 "Stimoli positivi e negativi nella maturazione del cervello", intervento di **Gianluigi Gessa**, psichiatra e farmacologo
- 19.15 "Benefici della meditazione e riscontri scientifici sul benessere", a cura dell'Associazione Raggio di Luce
- 19.45 Dibattito e a seguire meditazione collettiva