



The World Day  
for Inner Peace

L'Associazione Inner Peace in collaborazione con la Fondazione  
Shri Mataji Nirmala Devi presenta:

## LA GIORNATA MONDIALE DELLA PACE INTERIORE ALL'EXPO 2015

Cascina Triulza, Padiglione Società Civile, sala workshop

### Partecipazione gratuita

#### Maggio 2015

Mercoledì 6 Maggio 10:30-13:30

Martedì 12 maggio 10:30-13:30

Mercoledì 13 maggio 14:00-18:00

Lunedì 18 maggio 14:00-18:00

### LABORATORIO "ALLA SCOPERTA DEL GIARDINO FIORITO"

Target: **Scuole dell'Infanzia e Primarie (4-10 anni)**  
N° massimo di partecipanti: 25 circa (una classe)  
Durata: 30 minuti circa

Si propone di sperimentare semplici esercizi per imparare a rilassarsi, rinforzare la capacità di ascolto e l'attenzione, il senso di sicurezza e la fiducia in sé stessi. L'obiettivo è condurre i bambini verso l'esperienza della loro realtà interiore, ricca di qualità e potenzialità.

### LABORATORIO "CONOSCI TE STESSO: DIVENTA PROTAGONISTA DELLA TUA CRESCITA"

Target: **Scuole Superiori di I e II grado (11-18 anni)**  
N° massimo di partecipanti: 50 (una o due classi)  
Durata: 30 minuti circa

Si propone di sperimentare semplici esercizi per ascoltare e conoscere meglio se stessi, con l'obiettivo di trovare una maggiore integrazione tra il cuore e il cervello, gestire la propria ansia, migliorare l'attenzione e scoprire le proprie potenzialità.

I laboratori si svolgeranno presso la Cascina Triulza ( <http://www.fondazionetriulza.org> ).

*Per informazioni e prenotazioni:*

**infoexpo@innerpeaceday.org – 329 2339916**

*Si consiglia di prenotare in anticipo il laboratorio. Passate a trovarci per provare l'esperienza della meditazione, anche in date diverse da quelle indicate! Contattateci per concordare data e orario.*