

## L'Associazione

**Inner Peace** nasce con l'intento di rendere consapevoli i giovani della necessità di creare e stabilizzare la pace, prendendo prima di tutto coscienza del proprio patrimonio interiore.

Diverse personalità di alto profilo etico, come **Mandela**, **Gandhi** o **M.L. King**, hanno affermato che per realizzare la pace nel mondo è necessario che l'uomo la sperimenti prima dentro di sé.

La pace non è tanto un concetto, quanto uno stato interiore che si può sperimentare: l'esperienza della meditazione, oltre a perseguire il socratico **"conosci te stesso"**, si dimostra una via concreta per percepirla e per viverla nella relazione con gli altri.

**Tutte le iniziative sono gratuite**

# Inner Peace Day 2015

La "Giornata Mondiale della Pace Interiore" è un evento internazionale che viene celebrato il giorno della primavera, il **21 marzo**, in tutto il mondo.

Si tratta di **un'iniziativa, del tutto gratuita**, rivolta soprattutto alle scuole e che nel 2014 ha già coinvolto più di **50.000** studenti in oltre **40 Paesi** del mondo.

Anche quest'anno raggiungerà centinaia di scuole del mondo, anche in luoghi simbolici per la Pace, come Sarajevo e città colpite dalla guerra in Africa e nel Medioriente.

**Per sapere di più:**  
[www.innerpeaceday.org/it/](http://www.innerpeaceday.org/it/)

**Guarda anche il Servizio di TG2 Insieme  
su Inner Peace Day**  
<http://youtu.be/Jgcta2221ZA>

innerpeaceday.org

## INNER PEACE DAY



**Costruire a scuola un mondo migliore**

“

Non ci può essere  
pace nel mondo  
finché non ci sarà  
pace interiore

**Shri Mataji**



# LA GIORNATA MONDIALE DELLA PACE INTERIORE

A   
LABORATORI  
PER STUDENTI

## ALLA SCOPERTA DEL GIARDINO FIORITO

Laboratori per Scuole dell'Infanzia  
e Primarie (4-10 anni)

N° massimo di partecipanti:  
25 circa (una classe)  
Durata: 30 minuti circa

Imparare a rilassarsi, rinforzare la capacità di ascolto, l'attenzione, la sicurezza e la fiducia in sé stessi. I bambini vengono condotti verso l'esperienza della loro realtà interiore, ricca di qualità e potenzialità attraverso semplici esercizi.

## CONOSCI TE STESSO E DIVENTA PROTAGONISTA DELLA TUA CRESCITA

Laboratori per Scuole Superiori  
di I e II grado (11-18 anni)

N° massimo di partecipanti:  
50 (1 o 2 classi)  
Durata: 30 minuti circa

Ascoltare e conoscere meglio sé stessi, trovare una maggiore integrazione tra cuore e cervello, gestire la propria ansia, migliorare l'attenzione e scoprire le proprie potenzialità. Esercizi per aiutare gli studenti nella loro crescita.

**MAGGIO 2015**

**Mercoledì 6** 10:30-13:30  
**Martedì 12** 10:30-13:30  
**Mercoledì 13** 14:00-18:00  
**Lunedì 18** 14:00-18:00

**Partecipazione gratuita**

alla **CASCINA TRIULZA**

**Padiglione  
Società Civile  
sala workshop**

[www.fondazionetriulza.org](http://www.fondazionetriulza.org)



**Info e prenotazioni**

[infoexpo@innerpeaceday.org](mailto:infoexpo@innerpeaceday.org)

**Se siete interessati al progetto Inner Peace Day, contattateci: possiamo realizzare un evento, incontri, o laboratori presso la vostra scuola, concordando date e orari.**

a cura dell'Associazione  
**Inner Peace**

in collaborazione con la  
**Fondazione  
Shri Mataji Nirmala Devi  
Sahaja Yoga**



The World Day  
for Inner Peace

