



COMUNICATO STAMPA

“MEDITIAMO ROMA” ALLO STADIO OLIMPICO

Sabato 10 ottobre dalle 11 alle 13. Ingresso gratuito

La Città eterna diventa capitale della meditazione

“Solo migliorando noi stessi possiamo migliorare le nostre città”

#meditiamoroma #innerpeaceday

La Città eterna diventa capitale della meditazione. Sabato prossimo migliaia di cittadini provenienti da tutta Italia daranno vita a una manifestazione con artisti internazionali per raggiungere assieme uno stato di “unione e pace interiore”. E’ “**MediTiamo Roma**”, l’iniziativa che si terrà il **10 ottobre** allo stadio Olimpico (**tribuna Montemario**) dalle 11 alle 13. A organizzare sono le associazioni *Vishwa Nirmala Dharma* e *Inner Peace*, partner ufficiali dell’Unesco “*Center for Peace*”, in collaborazione con la compagnia *Theatre of Eternal Values* (TEV). L’incontro è patrocinato dal Coni e dal Comune di Roma capitale (assessorato Cultura e sport). **L’ingresso è gratuito** e aperto a tutti.

“Migliorare se stessi per migliorare il luogo in cui si vive: è questo - spiegano gli organizzatori - l’invito che vogliamo rivolgere ai cittadini romani e a tutti quelli che arriveranno da ogni parte d’Italia. Con la meditazione possiamo infatti riscoprire le nostre infinite risorse, quando la mente fa silenzio e la pace interiore ci racconta una verità che non abbiamo mai sperimentato prima. Non è una fuga dalla realtà, ma un mezzo straordinario per migliorare concretamente il mondo in cui viviamo. Partiamo così dalla capitale, cuore pulsante della nazione, città eterna, museo a cielo aperto, grande centro politico e culturale: un luogo che merita di risplendere. Sabato potremo meditare tutti allo stadio Olimpico, immersi nella gioia e nella musica. Con la consapevolezza che uniti si fa davvero la differenza”.

“MediTiamo Roma” sarà un mix di musica e meditazione. Uno spettacolo, con artisti provenienti da tutto il mondo, tra cui Yoann Freget, *enfant prodige* del nuovo gospel e vincitore della versione francese di *The Voice*. E un incontro in cui sarà possibile sperimentare le tecniche di *Sahaja Yoga*, per sciogliere tensioni e blocchi interiori, e raggiungere uno stato di benessere a livello fisico, mentale ed emozionale. L’esperienza non richiede posizioni o abbigliamento particolari: basta stare comodamente seduti e seguire alcune semplici meditazioni proposte, per provare un naturale stato di gioia e pace interiore.

Durante la manifestazione verranno inoltre illustrati i **progetti realizzati in Italia e nel mondo**, le attività in corso, tra cui quelle all’Expo 2015, e le infinite applicazioni che la meditazione può avere, **dallo sport alla medicina, dalle carceri alle scuole**. Tutte iniziative realizzate esclusivamente da volontari. L’incontro si svolgerà anche in caso di maltempo. Per ulteriori informazioni consultare il sito www.meditiamoroma.it, scrivere un’email a info@meditiamoroma.it o contattare i numeri 329.6361109 e 340.3564010.

L’associazione Inner Peace organizza in tutto il Pianeta la Giornata mondiale della Pace interiore. L’iniziativa ha già coinvolto oltre duecentomila studenti, attirando l’attenzione dei media nazionali e internazionali. *Sahaja Yoga* (dal sanscrito, “yoga spontaneo”) è un metodo di meditazione messo a punto nel 1970 da Shri Mataji Nirmala Devi (India 1923 - Italia 2011) e oggi diffuso in oltre centodieci Paesi del mondo (in Italia attraverso l’associazione di promozione sociale *Vishwa Nirmala Dharma*, riconosciuta dal ministero del Lavoro e delle Politiche sociali). Il metodo Sahaja Yoga è inoltre scelto come partner ufficiale dell’**Unesco Center For Peace**: “Se non c’è pace dentro di noi - si legge nelle motivazioni - come possiamo sostenere la pace globale?”.