



YOGADAYUDINE24

21 June International Yoga Day

evento organizzato da:



Flor de Vida
SINTONIZZA MENTE E CORPO

PATROCINI



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE
The smart Future

PARTNERS



RADIOLOGIA
CERVIGNANESE
Diagnostica Previsione Innovazione



PARTNERS



BCC BANCA DI UDINE
GRUPPO BCC ECCREA



SPONSOR TECNICI



coccia
di carnia.





la mente svelata

IL RUOLO DELLA MEDITAZIONE SECONDO YOGA E SCIENZA

22 Giugno | Ore 18:00

Aula T9 di Palazzo Garzolini - Di Toppo Wassermann, sede dell'Università degli Studi di Udine, in via Gemona 92 a Udine.

Alizia Murador

Presidente Flor de Vida Asd e Aps

● **Cosa sono lo yoga e lo Yoga Day**

Cristiano Crescentini

Professore associato in Psicologia Clinica all'Università degli Studi di Udine e direttore del Master di I livello in Meditazione e Neuroscienze.

● **Psicologia Positiva, Mindfulness e Benessere.**

La psicologia positiva riguarda lo studio scientifico del funzionamento umano positivo e fiorente. Scopo del seminario è introdurre la psicologia positiva e notare come essa si possa integrare con la pratica della mindfulness (consapevolezza) nello studio e nella promozione del benessere degli individui.

● **Meditazione guidata insieme ai partecipanti**

Guru Jiwan Kaur

Insegnante di Kundalini Yoga dal 1986 e formatrice internazionale di insegnanti con qualifica massima Ikyta-KRI Lead Trainer e Mentore.

● **Meditare: un'attitudine preziosa nel 21° secolo**

Lo yoga trascende la mera attività fisica, incorporando una dimensione psicologica profonda. Scopo del seminario è introdurre la psicologia yogica, svelare l'efficacia della meditazione e i suoi impatti sulla mente secondo la tradizione del Kundalini Yoga. Verranno illustrati anche percorsi di supporto specifici, basati sugli insegnamenti del Kundalini Yoga e studi scientifici internazionali.

● **Meditazione guidata insieme ai partecipanti.**

Seguirà un dibattito aperto al pubblico

MODERA: Alessandro Cesare