



UNIVERSITA'  
DEGLI STUDI  
DI MESSINA



Associazione Italiana per la Diffusione dello Yoga

17 Maggio 2019, ore 16.30

presso

Aula Cannizzaro, sede centrale  
UNIME - P.za Pugliatti - Messina

# LA MEDITAZIONE E IL BENESSERE PSICOFISICO

Programma

*Introduzione ai lavori*

*a cura della prof.ssa Rosaria Costa Dip. BIOMORF, Università di Messina*

*Introduzione allo Yoga*

Proiezione dell'intervista a Brother Achalananda della Self-Realization Fellowship:  
*"I benefici della meditazione yoga"*

Relazione del prof. Daniele La Barbera

Ordinario di Psichiatria, Direttore della Scuola di Specializzazione in Psichiatria, Università di Palermo

***"La meditazione e il benessere psicofisico: il ponte tra saggezza antica, neuroscienze della salute ed epigenetica sistemica"***

*Breve esperienza di meditazione guidata*

*Conclusioni*

Circolo di Meditazione di Messina  
della Self-Realization Fellowship  
Via E. Fieramosca n.7  
Tel.+39 328 814 1096