



Mostra de artes

Dança, música e comunicação

Secretaria da Administração Penitenciária

Coordenadoria de Unidades Prisionais da Região Metropolitana de SP

CPP Feminino Dra. Marina Marigo Cardoso de Oliveira do Batantã



**GOVERNO DE
SÃO PAULO**
Conselho Penitenciário do
Estado de São Paulo

NO DIA 04 DE OUTUBRO ÀS 13H

(De 15 a 20 participantes – faça sua inscrição no setor de educação)

Vivência de MEDITAÇÃO

"O que é Meditação?!"

Uma técnica de busca para encontrar o silêncio interior, aquietar os pensamentos. Sem vínculos com religiões ou linhas espiritualistas, é um método de experimentação pessoal, muito eficaz no tratamento de:

- + Insônia;
- + Depressão;
- + Ansiedade;
- + Desatenção;
- + Hipertensão, etc..

Meditação Heart Chakra (Desenvolvida pelo Mestre Osho):

É orientada por música apropriada, sensível, que auxilia o corpo a praticar os movimentos estimulantes dos centros de energia.

Especialmente benéfica para a limpeza do chacra cardíaco, que é o centro das nossas emoções.

Na filosofia Indiana é por onde se pode alcançar o mais profundo interior.

PREM SIARI

Terapeuta responsável pelas atividades

Psicóloga e Educadora Física, com Especialização em Renascimento e Constelação Familiar, Constelação Organizacional e Training Course: Family Constellation (Alemanha).

Meditadora com formação em Meditações Ativas do Osho, Meditação Transcendental, Sadhanas e Mantras diversos que acessam Meditação.

Promoção

Comissão de Política Criminal e Penitenciária da OAB SP

Conselho Penitenciário do Estado de São Paulo

Coordenadoria de Ação Social OAB SP

Apoio

Departamento de Cultura e Eventos da OAB SP