



UNIVERSITÀ POPOLARE  
IN CORDE SCIENTIA

## MEDITAZIONE E CARCERI: IL VERO "RECUPERO" È TROVARE SE STESSI

**Daniela Muggia, tanatologa**

La ricerca della libertà interiore all'interno della realtà carceraria apre la porta ad una trasformazione della coscienza che tocca tanto i carcerati quanto le guardie carcerarie. Si tratta di conseguire, con ECEL, la stabilità della mente e quella qualità della compassione che alleviano tanto la fatica della detenzione che lo stress del personale di sorveglianza, spesso colpito dal burn-out; di favorire l'elaborazione della perdita della libertà e dei contatti affettivi, assimilabile al lutto, e di palliare all'essenza dagli eventi che toccano le persone care, soprattutto quando queste affrontano momenti difficili come la malattia e la morte, ricorrendo alle pratiche meditative della compassione "a distanza".

**10 e 11 maggio 2021  
ore 18-22**

**ON-LINE SU ZOOM**

informazioni e iscrizioni:  
[incordescientia@gmail.com](mailto:incordescientia@gmail.com)  
Tel o Whatsapp Laura Guerini  
(0039) 333.30.46.390

**Il seminario corrisponde al  
Modulo 15 del percorso per  
Operatori E.C.E.L.**

A chi non fa parte di questo percorso verrà comunque rilasciato su richiesta un attestato di frequenza.



Foto: courtesy of Ianur - Pixabay