



# Manos sin Fronteras

Milano, 7 febbraio 2020

## 5 MINUTI, IO MEDITO!

*Quando sono in Pace, il mondo è in Pace*  
*Progetto di prevenzione al bullismo, alcool e droga*

**“5' MINUTI, IO MEDITO”** è un progetto di **Manos Sin Fronteras (MSF)**, interamente autofinanziato da MSF, a carattere internazionale, ha come obiettivo di prevenire e contrastare nelle scuole ed Istituti di ogni ordine e grado, il bullismo in chi lo applica e in chi lo subisce, i comportamenti violenti, il consumo di alcool e di droga ([www.eumedito.org/it](http://www.eumedito.org/it)).

Questo esercizio, se affrontato con regolarità dona **risultati concreti**, per la sua semplicità è **adatto sia ai bambini che ai ragazzi** in quanto propone una pratica di **respirazione e di vuoto mentale**.

Aiuta a **svuotare la mente** dai pensieri ed indirizza al controllo mentale così importante **per frenare la violenza** e limitare **gli eccessi nel consumo di sostanze**

Con **“5' MINUTI, IO MEDITO”** è sufficiente applicare l'esercizio con regolarità, almeno una volta al giorno per soli 5 minuti. In tal modo otteniamo

- un maggiore stato di calma con diminuzione dello stress
- maggiore concentrazione e lucidità mentale
- aumento della stabilità emotiva con conseguente riduzione dell'irritabilità
- riduzione dell'aggressività e conflittualità nelle relazioni interpersonali, all'interno del gruppo classe e con l'insegnante
- <https://www.facebook.com/EuMedito>.





# Manos sin Fronteras

Nelle scuole il progetto può essere realizzato direttamente

- **nelle singole classi** con la partecipazione attiva degli insegnanti curricolari
- proposto **in modo collettivo** utilizzando gli spazi della scuola
- Con la **formazione degli insegnanti** che lo trasmetteranno agli allievi

Il tempo di realizzazione: 1 ora per ciascuna classe o in un'aula magna

- E' **previsto** l'intervento di **due Volontari di MSF** per :

- spiegare il progetto e il metodo "5 Minuti, Io Medito" ([www.eumedito.org](http://www.eumedito.org)) 2014
- scaricare la app gratuita per IOS e ANDROID completa di **MEDITOMETRO** - un contaminuti che ha già **oltrepassato i 16 milioni di minuti** meditati nel mondo. Al raggiungimento dei 20 milioni di minuti il **progetto** verrà **presentato all'ONU** come progetto per la PACE nel MONDO : " se tu sei in pace, il Mondo è in Pace"

**Il progetto "5 MINUTI,IO MEDITO" è interamente autofinanziato dal soggetto proponente Manos Sin Fronteras**

## SOGGETTO PROPONENTE

**Manos Sin Fronteras** (APS) C.F. 9004420037, regolarmente iscritta al registro delle associazioni del Terzo Settore della Regione Emilia-Romagna.

Sede legale: Via Poggiaccio 57/B – 40060 Dozza (BO)

Tel. +39 349-7068816 Fax /e-mail: [info@manossinfronteras.org](mailto:info@manossinfronteras.org)

Internet (indirizzo): [www.msfint.com](http://www.msfint.com)

## CONTATTI

Patrizia Amadei (Presidente)

Cell. 349-7068816

e-mail: [msfpatrizia@gmail.com](mailto:msfpatrizia@gmail.com)

Miriam Meldolesi (con esperienza docente educatrice e formatrice di Manos sin Fronteras)

Cell. 340-1723438

e-mail: [mimeldo@yahoo.it](mailto:mimeldo@yahoo.it)

Restiamo a Vostra completa disposizione per eventuali ulteriori informazioni e/o per un incontro di approfondimento.

Con i nostri migliori saluti, **MANOS SIN FRONTERAS APS**  
Miriam Meldolesi  
Per Il Presidente Patrizia Amadei

---

**MANOS SIN FRONTERAS APS**

C.F. 90044200377

Via Poggiaccio 57/B – 40060 Dozza (BO)