



AMERICA MEDITA 2016 porque la Paz se contagia.

Un evento que une al continente.

Más de 200 ciudades de Latinoamérica meditando al mismo tiempo por la paz.

El sábado 19 de Noviembre de 15 a 18 hs El Arte de Vivir invita a una meditación masiva en la cual participarán diversas ciudades de América en simultáneo. La propuesta consiste en promover el bienestar social, disminuir la violencia y contribuir con la paz mundial.

América Medita es un evento gratuito y abierto a todo el público. Ofrece una meditación guiada, una clase práctica de yoga y técnicas de respiración al aire libre.

Cada año se realiza esta edición en Latinoamérica y este año en India se realizó la meditación por la paz más importante del siglo, el Festival Mundial de la Cultura en Nueva Delhi en India.

El Festival Mundial de la Cultura fue la conmemoración de los 35 años de servicio a la humanidad de El Arte de Vivir. Hubo 3.5 millones de personas meditando en forma presencial y miles alrededor del mundo.

Beneficios de la meditación

La meditación tiene efectos positivos sobre la salud, refuerza el sistema inmunológico, elimina el estrés y logra aquietar la mente. A su vez, proporciona un descanso profundo y llena de energía al organismo. Está comprobado científicamente que 20 minutos de meditación equivalen a 3 horas de sueño.

Esta práctica expande sus beneficios en el entorno gracias a las vibraciones específicas que genera. Así, una persona que medita habitualmente puede lograr el bienestar para sí misma y para los demás. Una multitud meditando en Argentina contribuye a promover la no violencia en todo el país y un continente realizando esta práctica influye en la paz mundial.

Los países que se suman a América Medita 2016

En el **continente**, se llevará a cabo en Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana, Uruguay y Venezuela.

Sobre El Arte de Vivir

El Arte de Vivir es una organización humanitaria, con rango de consultora en el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas. Cuenta con la mayor cantidad de voluntarios a nivel internacional y tiene presencia en 155 países, donde más de 300 millones de personas se vieron beneficiadas por sus diferentes programas. Sri Sri Ravi Shankar, su fundador, es un líder humanitario que dedica su vida a enaltecer los valores que propician una mejor convivencia social y bienestar personal.

El Arte de Vivir ofrece programas especiales para reducir la violencia en las escuelas, rehabilitación de personas privadas de la libertad, enfermos terminales, gente que padece de adicciones, zonas donde han ocurrido catástrofes naturales y comunidades en situación de



vulnerabilidad social, entre otros.

Además, participa en una gran variedad de comités y actividades vinculados con la salud, la educación, el desarrollo sustentable y la resolución de conflictos. Sus proyectos de servicio, programas de eliminación del estrés, yoga y meditación han beneficiado a millones de personas de diferentes culturas, cultos religiosos y estilos de vida.

Fundación El Arte de Vivir Uruguay

www.elartedevivir.org.uy

<https://m.facebook.com/elartedeviviruruguay/>

Tel.: 27104741