

**VIRIDIS a.p.s.**  
Associazione no Profit  
sede legale: Salerno – via Luigi Guercio, 277  
tel/fax 089 9953677  
cod. fisc. 95169420650  
e – mail [viridisnoprofit@gmail.com](mailto:viridisnoprofit@gmail.com)

**On. Consiglio dell'Ordine degli Avvocati di  
Salerno  
In persona del Presidente p.t.**

**Avv. Gaetano Paolino**

Ordine degli Avvocati di Salerno  
Anno/N. Prot. : 2023 / 010979  
Data prot. : 30/10/2023  
DOCUMENTO IN ENTRATA  
Cod. classif. : 04

**Oggetto: Proposta per la sottoscrizione di un'intesa per  
un eventuale progetto di collaborazione con il  
COA di Salerno**

La nostra è un'associazione senza fini di lucro, che ha come unico obiettivo quello di diffondere il benessere fisico e psichico delle persone, per creare un mondo migliore di armonia e serenità, nonché di migliorare la salute soprattutto per coloro che conducono una vita sedentaria.

Per stare in buona salute è necessario bilanciare ed equilibrare tre fattori che, interagendo tra loro, creano benessere: corpo, mente e spirito. Questi tre sistemi in perfetto equilibrio formano il "triangolo della salute". È un triangolo equilatero ove la perfetta armonia dei lati tra loro crea una perdurante consapevolezza e rispondono alle seguenti domande: chi sono? come posso migliorare me stesso? come posso aprirmi agli altri ed al mondo intero interagendo con rispetto, in modo pacifico e con amorevolezza?

L'essere (micro-cosmo) che rappresenta e deve considerarsi parte integrante del tutto (macro-cosmo).

Il benessere del singolo diviene parte ed ispirazione della società.

Come si possono equilibrare i tre sistemi (corpo, mente e spirito)? Questo è lo scopo del nostro progetto. Ogni corpo (fisico, mentale e spirituale) ha bisogno, nella sua unicità, di giusto nutrimento. La respirazione è il nutrimento necessario per vivere e, quindi necessaria ai tre lati del triangolo.

Cosa proponiamo? Degli esercizi molto semplici di respirazione per prendere consapevolezza del nostro corpo, di ciò che accade dentro e fuori di noi. La differenza tra i diversi modi di respirare. Con esercizi pratici di 15 minuti, circa, che, una volta acquisiti dagli operatori del diritto (in primis gli avvocati), devono essere ripetuti con costanza nel corso dell'anno.

Altro nutrimento è la sana alimentazione. Abbinando e consumando alimenti salutaris, il nostro sistema immunitario si fortifica e, quindi, si attua un buon sistema di prevenzione che va ad influire sul singolo e sull'intera società. Cosa proponiamo? Incontri con esperti in alimentazione e nutrizionisti che introdurranno il concetto di nutrienti e cibi salutaris. Si parlerà della storia delle varie culture mediterranee in campo culinario e dei rapporti e scambio interculturale attraverso il cibo e la convivialità. L'integrazione e la conoscenza dell'altro attraverso il cibo. Le acque salutaris da bere e le acque termali e marine per il benessere del corpo. Sono previste uscite culturali in natura, con la raccolta e l'individuazione delle erbe appartenenti alla macchia mediterranea e percorrendo i sentieri storici della nostra terra.

La meditazione, poi, un modo semplice con il quale l'uomo da tempo immemorabile riesce a raggiungere uno stato di pace interiore. Una volta fatta propria la tecnica, gli avvocati (e gli altri operatori del diritto) possono fare dieci minuti di meditazione al giorno per allentare lo stress e le tensioni che spesso attanagliano l'animo umano. Tale pratica, della durata iniziale di 10 minuti, dovrebbe essere praticata due volte al giorno. Proponiamo anche la meditazione in natura (visualizzazione guidata, con o senza musica). Meditazione dinamica attraverso la liberazione, con il movimento, dei blocchi energetici. Imparare a sentire e a manifestare le emozioni. Ascoltare l'altro ed interagire in modo empatico attraverso l'apertura del cuore.

Noi crediamo che gli avvocati e gli altri operatori del diritto stanno vivendo una forte tensione interiore ed hanno bisogno di scaricare ed aprire i loro carichi e blocchi energetici. Quanto sopra proposto consente anche di avere modo di creare incontri periodici che consentono di uscire dalla routine quotidiana, che sta creando un mondo di automi.

Tali incontri possono essere realizzati in un locale messo a disposizione dal Consiglio, ovvero in locali messi a disposizione dell'associazione, che si trovano al centro di Salerno.

Restiamo a disposizione per un incontro per cercare di attualizzare quanto sopra esposto.

Con osservanza

Salerno, 30 ottobre 2023

Associazione Viridis A.P.S.  
Il Presidente

Avv. Luigia Stanzione

Presidente: Luigia Stanzione

Vice Presidente: Antonio D'Orto - Vice Presidente: Pio Miele

Sede: Via Luigi Clerico, 277 - 84134 Salerno

C.F. 95169420660

PEC: viridisaps@pec.it - Tel/Fax: 089.99536777