



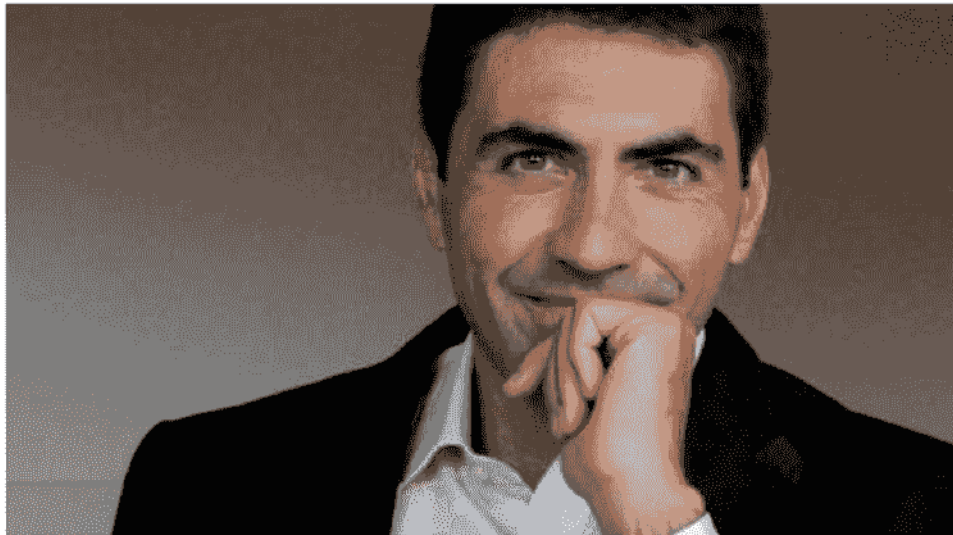
mercoledì, 13 novembre 2019 - Aggiornato alle 08:59

L'INCONTRO

“La via della leggerezza” e “La cura del perdono”: a Cagliari due giorni con Daniel Lumera

Doppio appuntamento con Daniel Lumera autore di bestseller internazionali, ideatore del metodo My Life Design. Giovedì 14 al Fuaié del Teatro Massimo (viale Trento), e venerdì 15 al Liceo Euclide (via Alfonso Ligas).

di **La Redazione** - 12 Novembre 2019 - 18:34



“Per undici anni ho praticato una intensa attività di meditazione e monachesimo laico che mi hanno cambiato vita, abitudini, modo di relazionarmi, di lavorare e pormi al mondo”. Così l'algherese Daniel Lumera, docente, formatore, presidente della Fondazione MyLifeDesign e della International School of Forgiveness racconta l'inizio della sua personale rivoluzione di coscienza che ne ha fatto uno dei pensatori più amati e seguiti dei nostri tempi. Giovedì 14 novembre, all'interno della rassegna Skillellé. Pronti per il mondo, progetto firmato dall'associazione Malik sui temi del contemporaneo e selezionato da “Con i Bambini” nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile, Lumera sarà l'atteso ospite di #Skill4life, ciclo di incontri dedicati alla promozione della salute e all'informazione sui servizi socio-sanitari legati al territorio, in scena negli spazi del Fuaié del Teatro Massimo di Cagliari.

In collaborazione con la rassegna di letteratura sociale Storie in Trasformazione



Peso:1-63%,2-61%,3-21%

2019, Lumera presenta *La via della leggerezza. Perdere peso nel corpo e nell'anima* (Mondadori, 2019), il suo ultimo libro concepito e scritto in forma di dialogo con il medico Franco Berrino, direttore del dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. A moderare l'incontro la nutrizionista Simona Magagnin. Venerdì 15 novembre, alle 11, Lumera sarà poi protagonista di un secondo incontro dedicato agli studenti del liceo Euclide dove parlerà di un altro suo libro di successo "La cura del perdono – una nuova via alla felicità" (Mondadori 2016)

Guida e riferimento nella pratica della meditazione ed esperto nell'area dell'educazione alla consapevolezza, Lumera in questo volume ha il merito di sollecitare il nostro sguardo sul legame profondo e non sempre facilmente risolvibile tra l'eccesso di peso che il nostro corpo registra e le nostre "pesantezze" interiori. La relazione con il cibo, infatti, anche da un punto di vista scientifico, è in stretta relazione con il nutrimento del nostro spirito. La conferma arriva anche Berrino: "La leggerezza non è solo questione di peso corporeo e di massa grassa, si tratta piuttosto di una condizione esistenziale che coinvolge mente, cuore e spirito. Una leggerezza che permette all'entusiasmo, alla passione, alla gioia e all'amore di manifestarsi liberamente". Il tema della qualità della vita è dunque mediato da una specifica attenzione ai modi e alle forme della nostra alimentazione. Prendersi cura di sé è un processo che, nelle cosiddette "società del benessere" cui apparteniamo, comincia anche a tavola.

Firmata dall'associazione Malik, la manifestazione Skillellé. Pronti per il mondo è dedicata allo sguardo dei più giovani, nel tentativo di aiutarli a diventare protagonisti delle loro scelte e a mettersi in gioco. Una rassegna che cresce assieme al suo pubblico e si confronta sui temi del contemporaneo con gli occhi e lo stupore dell'adolescenza. Territorio di riferimento sarà principalmente quello di Cagliari, ma in una prospettiva di area più vasta, con azioni integrate pensate in ben sedici comuni della Città Metropolitana, il cui obiettivo è quello di creare una rete diffusa di presidi culturali, a partire dalle biblioteche di pubblica lettura alle biblioteche scolastiche, con le quali si intende costruire un senso autentico di cittadinanza metropolitana. Adolescenti e famiglie (ma non solo) visti non più come semplici beneficiari di progetti e contributi, ma al contrario reali co-produttori di idee e programmi culturali da realizzare e godere assieme alla città intera, una platea di donne e uomini sempre più attenta alle nuove sfide culturali della modernità.

Il calendario di incontri dedicato alla promozione della cultura e della lettura si strutturerà anche secondo un programma di azioni, che si svolgeranno dentro e fuori la scuola, coinvolgendo la Biblioteca di Quartiere Montevecchio nel quartiere popolare di Is Mirrionis, il Liceo linguistico, umanistico, economico sociale Eleonora D'Arborea, il Liceo classico e scientifico Euclide nonché l'Istituto penale per minorenni di Quartucciu. Proprio in questa sede, ma in un incontro ristretto, il 12 novembre la docente Barbara Cadeddu dialogherà con Marco Tortoioli Ricci, presidente dell' Aiap- Associazione italiana design della comunicazione visiva e Andrea Margaritelli, brand manager di Listone Giordano e Presidente dell'IN/ARCH- Istituto Nazionale di Architettura, in un incontro dal





titolo "Esperienze di design collaborativo per cambiare il mondo". Uno scenario di collaborazione che, oltre ad allargare le possibilità di aiuto esistenti, aprirà la strada alla transizione verso un modello di welfare di comunità. Ulteriore obiettivo della rassegna è quello di promuovere un sistema di azioni tese a migliorare il benessere e accrescere le esperienze degli adolescenti sardi. Per farlo si è volto lo sguardo anche alla cultura dell'Oriente, invitando il maestro giapponese Yuji Yahiro ad un incontro sulle tecniche di ginnastica visiva e miglioramento della lettura dal titolo "L'arte di vedere". E, sempre dal Giappone, andrà in scena "Munedaiko, l'arte del Taiko", uno spettacolo in cui il protagonista è il suono assoluto universale del tamburo.

In occasione dei due mesi fitti di incontri, sono in arrivo, tra gli altri, anche lo scrittore Giorgio Vasta (15 e 16 novembre), scrittore classe 1970, collaboratore di Repubblica e Sole 24 Ore, autore di "Absolutely Nothing, Storie e sparizioni nei deserti americani" e il filosofo Telmo Pievani (21 novembre), col suo ultimo "Imperfezione. Una storia naturale".

Daniel Lumera

Algherese, classe 1976, è considerato un riferimento internazionale nella pratica della meditazione, disciplina che ha studiato con Anthony Elenjimitam, discepolo diretto di Gandhi. È autore di "La cura del perdono. Una nuova via alla felicità" (Mondadori) e ideatore della "Giornata Internazionale del Perdono". È l'ideatore del metodo My Life Design, il disegno consapevole della propria vita professionale, sociale e personale; un percorso formativo applicato a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario e sanitario.

Contenuti Sponsorizzati da Taboola



Peso: 1-63%, 2-61%, 3-21%