




sabato, 9 novembre 2019 - Aggiornato alle 12:08







CULTURA

1
Condivisioni

“Skillellè. Pronti per il mondo”: il 14 e 15 novembre a Cagliari gli incontri con Daniel Lumera

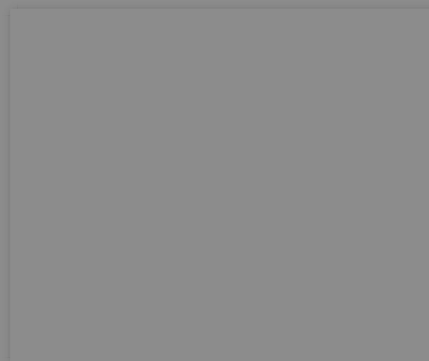
 di Redazione - 09 Novembre 2019 - 11:22  Commenta  Stampa  Invia notizia  7 min

 Più informazioni
 su

 giovani  musica  scrittura  daniel lumera  cagliari
 provincia cagliari


“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 **Skillellè. 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.

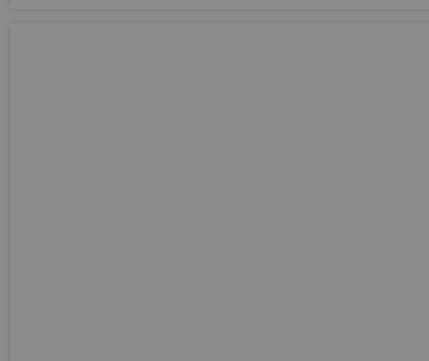
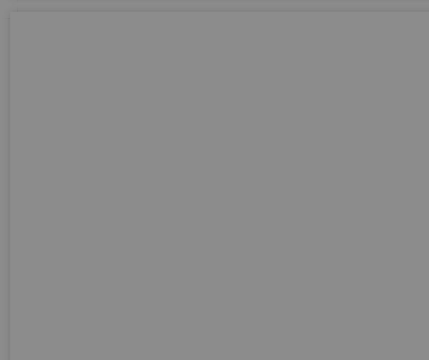
In collaborazione con la rassegna di letteratura sociale **Storie in Trasformazione 2019**, Lumera presenta **La via della leggerezza. Perdere peso nel corpo e nell'anima** (Mondadori, 2019), il suo ultimo libro concepito e scritto in forma di dialogo con il medico **Franco Berrino**, direttore del dipartimento 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



PIÙ POPOLARI PHOTOGALLERY VIDEO



Autunno in Barbagia a Tiana: 09/10 novembre 2019



SRmeteo

Previsioni

Cagliari



16°C 11°C

GUARDA IL METEO DELLA TUA CITTÀ >>

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



METEO + BOLLETTINO PREVISIONALE

Impostata l'allerta per rischio idro-geologico per il 22 settembre previsioni

 Condividi

 Commenta

SRlettere

Tutte le lettere



“Natale 2019”, poesia di Francesco Lena



Premio Nobel per la pace ad Abiy Ahmed Ali: le dichiarazioni del CNDDU



Istruzione: il CNDDU richiede un incontro al MIUR per discutere su temi cruciali



Istruzione: il 5 ottobre ricorre la “Giornata

INVIA UNA LETTERA



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.

Simona Magagnin

Laureata in Scienze Biologiche e dottore di Ricerca in Scienze Fisiologiche, ha svolto per diciassette anni attività di Ricerca in numerosi laboratori italiani e stranieri. Dal 2005 ha seguito un corso quadriennale di Medicina Psicosomatica e Medicina Complementare presso la Scuola di Specializzazione di Psicoterapia. Istituto ANEB.

Dal 2004 esercita la libera professione come Biologa Nutrizionista, organizza e svolge corsi e seminari di Educazione Alimentare e scrive articoli divulgativi su riviste di Alimentazione e Benessere.

IL PROGRAMMA

sabato 9 novembre

Liceo Eleonora d'Arborea, Via Carboni Boi 5

h 11.00

MYFACE-MYBOOK – gli studenti incontrano gli autori – presentazione dei

libri:

LA CHIAVE DELLO ZUCCHERO, di **Giacomo Mameli**, Il Maestrale, 2019

MATEMATICA PER GIOVANI MENTI. Enigmi, problemi e giochi per diventare cacciatori di numeri, di **Daniele Gouthier** (Autore), **Massimiliano Foschi** (Autore), **S. Modugno** (Illustratore) Edizioni Dedalo, 2019

in collaborazione con il Festival Settesere Settepiazze Settelibri e con Il Festival della Scienza

martedì 12 novembre

h 11.00

Istituto Penale per minorenni, Località Su pezzu Mannu – Quartucciu (CA)

(incontro ristretto – solo su invito)

Skill4building – ESPERIENZE DI DESIGN COLLABORATIVO PER CAMBIARE IL MONDO

Incontro 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. Introduce e modera **Barbara Cadeddu**, docente DICAAR

giovedì 14 novembre

h 18.30

Fuaié del Teatro Massimo, Viale Trento 9

Skill4life – COME METTERE LE ALI ALLA GIOIA DI VIVERE

incontro con l’autore **Daniel Lumera** e presentazione del libro **LA VIA DELLA LEGGEREZZA – perdere peso nel corpo e nell’anima** (Mondadori, 2019), scritto con il medico **Franco Berrino**

introduce e modera la nutrizionista **Simona Magagnin**

in collaborazione con la rassegna “Storie in trasformazione”

venerdì 15 novembre

h 11.00

Liceo Euclide, Via Alfonso Ligas snc

Skill4life – MY LIFE DESIGN

incontro con l’autore **Daniel Lumera** e presentazione del libro “**La cura del perdono – una nuova via alla felicità**” (Mondadori 2016)

h 18.30

Fondazione di Sardegna, via San Salvatore da Horta, 2

ABSOLUTELY NOTHING, Storie e sparizioni nei deserti americani

incontro con l'autore **Giorgio Vasta** e presentazione del libro (Humboldt, in coedizione con Quodlibet, 2016)

introduce e modera **Ilide Carmignani**

sabato 16 novembre

Liceo Eleonora d'Arborea, Via Carboni Boi 5

h 09.00

Skill4life – ABSOLUTELY NOTHING, Storie e sparizioni nei deserti americani

incontro con l'autore **Giorgio Vasta** e presentazione del libro (Humboldt, in coedizione con Quodlibet, 2016)

introduce e modera **Ilide Carmignani**

martedì 19 novembre

ingresso su prenotazione

h 19.00

L'EQUILIBRIO È LA BASE DELLA SALUTE – Percorso teorico e pratico per un'alimentazione bilanciata con **Yuki Yahiro**, educatrice alimentare II Kyù e Responsabile del nutrimento nella Libera Università Okido-Yoga, **Fanny Pisu** e **Tiziana Tronci** esperte di macrobiotica e Maestre yoga

in collaborazione con la Palestra – Centro macrobiotico sardo

presentazione dei libri:

– Il medico di se stesso. Manuale pratico di medicina orientale, di Naboru B. Muramoto, Feltrinelli 2013

– La Nuova Cucina Macrobiotica, Guida all'alimentazione macrobiotica – 300 ricette, di Michio Kushi , Aveline Kushi

giovedì 21 novembre

h 20.00

Il Ghetto – Via Santa Croce, 18

Skill4life – IMPERFEZIONE – Una storia naturale

incontro con il filosofo della scienza **Telmo Pievani** e presentazione del libro (Raffaello Cortina Editore, 2019)

in collaborazione con Unistem e con il Festival Pazza Idea

venerdì 29 novembre

Liceo Eleonora d'Arborea, Via Carboni Boi 5

h 11.00

Skill4life – MAMMA CHE FAME! Adolescenti: dall'acne al peso, i consigli pratici (e le ricette) della nutrizionista

incontro con **Stefania Ruggeri**, nutrizionista e ricercatrice del Crea (Centro di ricerca alimenti e nutrizione) e presentazione del libro (Sonzogno, 2018)

Biblioteca Montevecchio, via Montevecchio 29

h 18.30

Skill4life – L'ALIMENTAZIONE DEI NOSTRI FIGLI, CONSIGLI E RICETTE PER TUTTI

incontro con **Stefania Ruggeri**, nutrizionista e ricercatrice del Crea (Centro di ricerca alimenti e nutrizione) e presentazione del libro "Mamma che fame! Adolescenti: dall'acne al peso, i consigli pratici (e le ricette) della nutrizionista", (Sonzogno, 2018)

introduce e modera **Luigi Minerba**, Professore Associato del Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Clinica e Molecolare – Università degli Studi di Cagliari

1 dicembre

ingresso su prenotazione

palestra Centro macrobiotico sardo, Via Pierluigi da Palestrina, 32

h 18.00

L'ARTE DI VEDERE – incontro con il Maestro giapponese **Yuji Yahiro** sulle tecniche di ginnastica visiva e miglioramento della lettura

in collaborazione con la Palestra – Centro macrobiotico sardo

Lecture dal libro "L'arte di vedere" di Aldous Huxley" e "Lo yoga per gli occhi" (Pickwick, 2015), del medico oculista Kazuhiro Nakagawa, fondatore e direttore del Vision Fitness Center di Tokyo

in collaborazione con la Palestra Centro macrobiotico sardo

6 dicembre

ingresso su prenotazione

Basilica di San Saturnino, Piazza San Cosimo

h 16.00

L'ARTE DEL TAIKO – Workshop di introduzione alla pratica dell'allenamento del Taiko, dedicato a chi vuole apprendere un metodo da seguire per incorporare le basi del movimento ed approfondire lo studio. Lo scopo dell'allenamento è quello di far risvegliare, sviluppare e manifestare la vera forza interiore, creando una condizione di armonia nel corpo, nel cuore e nella mente, per cercare di approfondire lo spirito.

a cura del gruppo di studio **MUNEDAIKO – Mugen Yahiro, Naomitsu Yahiro, Tokinari Yahiro**

in collaborazione con la Palestra Centro macrobiotico sardo e il Festival Transistor

7 dicembre

Basilica di San Saturnino, Piazza San Cosimo

h 18.30

MUNEDAICO – L'arte del Taiko – il suono assoluto universale del tamburo tradizionale giapponese, uno spettacolo con **Mugen Yahiro, Naomitsu Yahiro, Tokinari Yahiro**

in collaborazione con la Palestra Centro macrobiotico sardo e il Festival Transistor

14 dicembre

h 11.30

Liceo Eleonora d'Arborea, Via Carboni Boi 5

Skill4life – MARTE BIANCO. Nel cuore dell'Antartide. Un anno ai confini della vita.

incontro con **Marco Buttu**, ricercatore all'Istituto Nazionale di Astrofisica e presentazione del libro (Edizioni LSWR, 2019)

21 dicembre

h 11.00

Istituto Tecnico Industriale G. Marconi, Aula Magna, Via Valerio Pisano, 7,

MyFace- MyBook – Chiusura e premiazione finale con gli studenti del Liceo classico e scientifico Euclide, Liceo Linguistico, umanistico, economico sociale Eleonora d'Arborea, Liceo Scientifico Pacinotti, Istituto Tecnico Industriale "G. Marconi"

PRONTI PER IL MONDO – Spettacolo di e con Gerardo Ferrara – voce narrante e percussioni

Performance liberamente tratta dal libro "Nascosto al giorno" di Ettore Cannas con illustrazioni di Mario Soddu (Tiligù, 2010). Musiche originali di Gerardo Ferrara

Contenuti Sponsorizzati da Taboola



Verisure e' un "servizio di sicurezza" su misura. Incontra un nostro...

Antifurto Verisure



A 180 d Automatic SPORT EXTRA da 220€/mese con MB...

Mercedes-Benz



Serata al cinema? Passa a Eni gas e luce: 3 ingressi in regalo.

Eni gas e luce

