

Questo sito utilizza cookie di Google per erogare i propri servizi e per analizzare il traffico. Il tuo indirizzo IP e il tuo user agent sono condivisi con Google, unitamente alle metriche sulle prestazioni e sulla sicurezza, per garantire la qualità del servizio, generare statistiche di utilizzo e rilevare e contrastare eventuali abusi.

ULTERIORI INFORMAZIONI OK

BESTAR

HOME RASSEGNA STAMPA PRESS AREA LOGIN

DANIEL LUMERA ED EMILIANO TOSO: QUANDO IL PODCAST AIUTA A STARE BENE

SETTEMBRE 02, 2020 BE STAR NO COMMENTS

Ospite nella nuova sezione *Mondo Podcast*

DANIEL LUMERA INTERVIENE AL FESTIVAL DELLA COMUNICAZIONE DI CAMOGLI

CON IL MUSICISTA **EMILIANO TOSO** PER L'INCONTRO
"QUANDO IL PODCAST AIUTA A STARE BENE"

segue una meditazione guidata

Domenica 13 settembre 2020, ore 11.30
Piazza Colombo, Camogli (GE)

L'autore bestseller, esperto nelle scienze del benessere e riferimento internazionale nella pratica della meditazione **Daniel Lumera** è fra gli ospiti della prossima edizione del **Festival della Comunicazione di Camogli** e **domenica 13 settembre alle ore 11.30** terrà in Piazza Colombo un incontro dal titolo **"Quando il podcast aiuta a stare bene"**, insieme a **Emiliano Toso**, biologo cellulare e musicista compositore a 432Hz.

L'intervento, fruibile sia in presenza che in streaming sul sito della manifestazione www.festivalcomunicazione.it, spicca nella giornata conclusiva del Festival regalando una visione assolutamente particolare del fenomeno *audio on demand* nell'ambito della sezione *Mondo Podcast*, novità della VII edizione del Festival della Comunicazione volta ad approfondire il mondo dei contenuti audio-entertainment in cui la parola e la voce sono protagoniste, proposta in collaborazione con **RAI Radio 3** e **Audible** - società Amazon leader nell'audio entertainment di qualità (audiolibri e podcast).

In questo contesto l'appuntamento domenicale dialoga con il più ampio tema della **Socialità**, che sottende l'intera manifestazione, e vede **Daniel Lumera** ed **Emiliano Toso** raccontare la loro esperienza "a misura di podcast", rievocando i contenuti di successo del percorso **"Benessere H24"**, nato durante il lockdown e tuttora disponibile in esclusiva su Audible.it. Un percorso all'insegna del **benessere** e della **qualità della vita** attraverso la **meditazione** e la **musica**, che conta 17 file audio strutturati appositamente per accompagnare l'ascoltatore lungo il ciclo fisiologico di un'intera giornata, suddivisa in quattro momenti: mattina, giorno, sera e notte. Ogni traccia offre meditazioni particolari associate alla musica a 432Hz, per portare **consapevolezza** e **pace** nella vita quotidiana e ottenere il massimo benessere nell'arco delle 24 ore. La meditazione, infatti, è ormai riconosciuta anche a livello scientifico dalla medicina, dalle neuroscienze e dalla psicologia come una disciplina in grado di aiutare a prevenire le infiammazioni e contrastare i processi di invecchiamento cellulare, a tenere sotto controllo i livelli di stress e di ansia e a potenziare le **abilità cognitive**, come la concentrazione. Ma non solo, meditare sviluppa anche **abilità sociali** quali l'empatia, la compassione, la reciprocità, l'interconnessione, fondamentali per la coesistenza pacifica tra gli individui e per riconoscere che è la **cooperazione**, e non la competizione, che

Popular Tags Blog Archives

SHOPPING



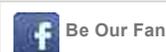
LOGO



RASSEGNA STAMPA

Clicca qui ed iscriviti per ricevere via mail ogni lunedì la rassegna stampa.

Non perderai più le uscite e troverai facilmente i link che ti interessano.



DISCLAIMER

Disclaimer:
dichiarazione ai sensi della legge n. 62 del 7 marzo 2001, in ottemperanza alla legge 47/1948 e successiva 62/2001 si rendono noti i seguenti dati: a) l'aggiornamento dei contenuti avviene senza regolarità periodica, pertanto il sito non costituisce testata giornalistica e non può essere considerato un prodotto editoriale ai sensi della suddetta legge; b) il proprietario del blog è contattabile anche dall'autorità competente tramite l'indirizzo di posta elettronica contact.bestar@gmail.com. Pertanto bestarblog.blogspot.com non è da considerarsi testata giornalistica, ai sensi della legge n. 62 del 7 Marzo 2001.

muove l'evoluzione. Infine la meditazione, da un punto di vista **esistenziale**, ci riconcilia con il miracolo della vita, portandoci oltre il senso di separazione che ci mostra l'altro e accadimenti, come la nascita e la morte, come fossero separati da noi e ci aiuta a comprendere che tale miracolo va onorato nel miglior modo possibile.

La **mattina** è quindi impegnata al risveglio della forza vitale che permette di affrontare con le energie giuste e al meglio la giornata, grazie ad un inizio ricco di gratitudine e serenità; la sezione del **giorno** è dedicata alle abilità cognitive - focus, lucidità, presenza, goal setting, concentrazione e chiarezza interiore - fondamentali per svolgere al meglio le attività quotidiane. La **sera** è pensata per rilasciare le tensioni, i pensieri e le preoccupazioni accumulate durante la giornata e ritrovare uno stato di relax e pace, mentre la **notte** è creata appositamente per raggiungere un profondo rilassamento e una purificazione della mente che consente un riposo davvero rigenerante.

Il progetto ha preso vita durante il tempo di quarantena imposto per fronteggiare la pandemia da Covid-19, un periodo che ha registrato una forte crescita nel consumo di podcast e un bisogno sempre più manifesto di recuperare una dimensione intima consapevole e uno stato di serenità interiore per affrontare la quotidianità e approcciarsi alla ripartenza. E proprio durante il lockdown la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto la meditazione tra le buone pratiche per fronteggiare l'isolamento sociale e la sensazione di solitudine. Da qui ha preso le mosse il lavoro di Daniel Lumera, che si basa sull'uso consapevole del respiro, della meditazione e della musica.

«Benessere H24 – spiega **Daniel Lumera** – ha aperto un nuovo filone di podcast incentrati sul benessere attraverso nuovi strumenti, quali la meditazione e la musica. Meditare fa bene e oggi questo è riconosciuto anche dalla scienza. Introducendo nella nostra quotidianità queste nuove pratiche e nuove abitudini potremo perciò godere di un alto impatto sulla salute e sulla nostra qualità della vita, per trasformare ogni giorno in un'esperienza consapevole. Le tracce podcast sono state pensate sia come una sorta di "pronto soccorso", per potersi calmare e rigenerare in sette minuti circa, sia per pratiche più lunghe e articolate da ascoltare per rilassarsi più profondamente e dedicare maggior tempo a noi stessi».

Le composizioni di **Emiliano Toso**, create appositamente per accompagnare la voce di Lumera in tutte le meditazioni, concorrono a **riequilibrare il lato emozionale** e svuotare la mente, sprigionando il **potere biofisico e biochimico** che la musica esercita sul nostro corpo. Il punto di partenza è il progetto "Translational Music" da lui ideato e applicato a livello internazionale in reparti riabilitativi ospedalieri, sale parto e classi di studio, che unisce biologia e musica prodotta da strumenti accordati a 432Hz, che favoriscono la sincronizzazione biemisferica del cervello, aumentando la concentrazione e stimolando l'apprendimento e la creatività.

Al termine dell'incontro al Festival della Comunicazione di Camogli Daniel Lumera condurrà una **meditazione guidata** accompagnato dal pianoforte di Emiliano Toso.

La **partecipazione** all'evento è **libera e gratuita**, fino ad esaurimento dei posti disponibili. Sul sito www.festivalcomunicazione.it sarà possibile seguire l'incontro in **diretta streaming**.

Ricordiamo che il Festival della Comunicazione, in programma dal 10 al 13 settembre a Camogli (Genova), ideato con **Umberto Eco**, è diretto da **Rosangela Bonsignorio** e **Danco Singer**, e organizzato da **Frame** in collaborazione con il **Comune di Camogli**.

Biografia

Daniel Lumera è riferimento internazionale nell'area delle scienze del benessere, della qualità della vita e nella pratica della meditazione, che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjmittam, discepolo diretto di Gandhi. È inoltre ideatore del metodo My Life Design®, il disegno consapevole della propria vita professionale, sociale e personale, e fondatore della Onlus My Life Design e della Giornata Internazionale del Perdono, palcoscenico internazionale volto a favorire il dialogo tra le istituzioni e personaggi di spicco del mondo della cultura, dell'arte,

POPULAR POSTS

17/04 - Wilcock - Centenario della nascita - Lubriano (VT)

L'ETERNITÀ IMMUTABILE Evento speciale Wilcock Festival per il centenario della nascita di...

GIUBBONSKY / "Vera la prima" è il terzo album del cantautore milanese. Dal 21 marzo in esclusiva su iTunes. Dal 10/4 in tutti gli altri store.

Nuovo album per il cantautore milanese, tra rock ed ironia GIUBBONSKY "VERA LA PRIMA" Nell' album un brano dedicato a Milano (" Piccola Gr...



RIVIVI IL MEDIOEVO - Castell'Arquato (PC), 10 e 11 Settembre 2016

RIVIVI IL MEDIOEVO Undicesima edizione in programma a Castell'Arquato (PC) il 10 ...

Powered by Blogger.

CERCA NEL BLOG

Segnala una violazione

17/04 - Wilcock - Centenario della nascita - Lubriano (VT)

L'ETERNITÀ IMMUTABILE Evento speciale Wilcock Festival per il centenario della nascita di...

JAYDEN SVELA SE STESSO: ON AIR THIS TIME PRIMO SINGOLO DEI MATES

JAYDEN SVELA SE STESSO La mascotte umanoide con sembianze di panda, quinta stella dei Mates, è il produttore del loro pr...

500 opere da tutto il mondo per Asolo Art Film Festival 2019

500 opere da tutto il mondo per Asolo Art Film Festival 2019 Si è conclusa la selezione delle opere ammesse al concurs...

[Home page](#)

DISCLAIMER

Disclaimer: dichiarazione ai sensi della legge n. 62 del 7 marzo 2001, in ottemperanza alla legge 47/1948 e successiva 62/2001 si rendono noti i seguenti dati: a) l'aggiornamento dei contenuti avviene senza regolarità periodica, pertanto il sito non costituisce testata giornalistica e non può essere considerato un prodotto editoriale ai sensi della suddetta legge; b) il proprietario del blog è contattabile anche dall'autorità competente tramite l'indirizzo di posta elettronica contact.bestar@gmail.com Pertanto bestarblog.blogspot.com non è da considerarsi testata giornalistica, ai sensi della legge n. 62 del 7 Marzo 2001.

BLOG ARCHIVE

settembre (136)

SHARE

dell'economia e della scienza, affinché si impegnino in maniera pragmatica alla diffusione di una cultura della pace e della consapevolezza. L'evento, nato nel 2016, ha visto coinvolte figure del calibro di Yolande Mukagasana (candidata al Premio Nobel per la Pace), Terry Waite, Ervin László, Scarlett Lewis e molte altre, oltre ad aggiudicarsi prestigiosi riconoscimenti da UNHCR, Commissione Nazionale Italiana per l'UNESCO, Ministero della Giustizia e, per le ultime tre edizioni, la medaglia della Presidenza della Repubblica italiana per l'alto valore culturale riconosciuto alle iniziative collaterali all'evento stesso; il progetto, infatti, ha visto coinvolti oltre 10.000 ragazzi di istituti superiori in tutta Italia, più di 2.000 detenuti in 16 carceri italiane e 2.000 operatori del settore sanitario in sole quattro edizioni.

Autore di bestseller quali "La cura del perdono" e co-autore insieme a Franco Berrino di "Ventuno giorni per rinascere" e "La via della leggerezza", è del 2020 la sua ultima pubblicazione per Mondadori scritta insieme alla docente di Harvard Immacolata De Vivo, che, in meno di un mese dalla sua diffusione, ha dato origine al movimento "Italia Gentile" coinvolgendo migliaia di persone, enti, comuni e città in tutto il territorio.

Emiliano Toso è PhD in Biologia umana, basi molecolari e cellulari, musicista compositore e biologo cellulare attento alle nuove prospettive dell'Epigenetica e della Nuova Biologia. Con il supporto del biologo americano Bruce Lipton ha creato e sta diffondendo il suo progetto "Translational Music" in cui la sua musica, suonata con strumenti acustici accordati a 432Hz, promuove stati di rilassamento, riduce i livelli di stress e aumenta l'attenzione e la creatività. La sua musica viene quindi utilizzata in tutto il mondo da scuole, ospedali, centri di cura e benessere, scienziati internazionali e gruppi di lavoro nel campo della salute, dell'educazione, del coaching e della gravidanza. Del progetto hanno parlato testate ed emittenti a livello nazionale. È invitato in Europa e in America a conferenze internazionali in cui viene trattata l'integrazione tra Arte e Scienza per il benessere dell'uomo e della natura.

Dettagli evento

Titolo: Daniel Lumera, Emiliano Toso: *Quando il podcast aiuta a stare bene*

Data: domenica 13 settembre, ore 11.30

Luogo: Piazza Cristoforo Colombo, 16032 Camogli (GE)

Ingresso libero e gratuito, sul sito www.festivalcomunicazione.it sarà possibile seguire l'evento anche in **streaming**.

Informazioni al pubblico: www.festivalcomunicazione.it

Prossimi appuntamenti con Daniel Lumera

- mercoledì 16 settembre, Roma - Museo MAXXI: presentazione "Biologia della Gentilezza"
- giovedì 17 settembre, Venezia - Università Iuav: Convegno Urbanpromo Green
- venerdì 18 settembre, Gorizia - Teatro Comunale Verdi: Convegno SconfinataMente
- sabato 19 settembre, Cesena (Forlì-Cesena): Giornata Internazionale del Filo d'Oro, nell'ambito di Macrolibrarsi Fest
- domenica 27 settembre, Vicenza - Golf Hotel: Seminario "La Cura del Perdono"
- giovedì 22 ottobre, Vicenza: I Am Home | Seminario Esperienziale con Daniel Lumera ed Emiliano Toso
- sabato 24 ottobre, online su mylifedesign.org: V Giornata Internazionale del Perdono 2020 – Natural Heritage
- domenica 25 ottobre, Milano: Manas Trayati

Per informazioni:

Facebook [DanielLumeraOfficial](https://www.facebook.com/DanielLumeraOfficial) | YouTube [DanielLumera](https://www.youtube.com/DanielLumera)
Web www.danielumera.com | E-mail info@danielumera.com

#benessereh24 #italiagentile #biologiadellagentilezza

