



Sostieni Mediterranea



- EDITORIALE
- NEWS ED EVENTI
- CULTURA
- STORIE MERIDIANE
- IN VIAGGIO
- SAPORI
- ECONOMIA
- SCIENZE
- VISTI DA NOI
- BLOG
- POLITICA
- LA REDAZIONE DI MEDITERRANEA



You are here:

[Home](#) / [News ed Eventi](#) /

Daniel Lumera ed Emiliano Toso al Festival della Comunicazione di Camogli: QUANDO IL PODCAST AIUTA A STARE BENE

### DANIEL LUMERA ED EMILIANO TOSO AL FESTIVAL DELLA COMUNICAZIONE DI CAMOGLI: QUANDO IL PODCAST AIUTA A STARE BENE

Redazione 4 Settembre 2020



Redazione

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.

### FOTO DEL GIORNO: TERRACQUEO, PALERMO



### TUTTO SU MEDITERRANEA

Seleziona una categoria

L'intervento, fruibile sia in presenza che in streaming sul [sito](#) della manifestazione, 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 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** del Festival della comunicazione 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 Elenjimitam, discepolo diretto di Gandhi. È inoltre ideatore del metodo My Life Design<sup>®</sup>, 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, 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](#) del Festival della Comunicazione sarà possibile seguire l'evento anche in **streaming**.



Redazione

### Related Posts:



Seconda giornata di  
Passaggi d'Autore:  
Intrecci...



Esportazioni digitali, un  
ciclo di webinar aiuta  
le...



Marko Daniel: "L'arte è la  
chiave per gestire i...



Arriva in Sardegna  
"Comix", di Emiliano  
Pellisari...



Michele Emiliano,  
l'ultimo re di Puglia, il  
libro...



Libri: "Il colore  
dell'inganno" di  
Alessandro Sola....



[AlsaceRocks](#), l'iniziativa del CIVA in  
collaborazione con 10 enoteche Italiane

### RELATED NEWS

Leave a comment.