

[HOME](#)[LE SPA](#)[TRATTAMENTI](#)[REPORTAGE](#)[SPA IN PIEMONTE](#)[SPA IN SLOVENIA](#)[LIBRI](#)[RICETTE SANE](#)

Festival della Comunicazione di Camogli – fra meditazione e suoni

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.



5,180 Fans

LIKE



10,907 Followers

SEGUI



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 protagonisti, proposta in collaborazione con RAI Radio 3 e Audible – società Amazon leader nell'audio entertainment di qualità (audiolibri e podcast).

 642 Followers SEGUI

News



Festival della Comunicazione di Camogli – fra meditazione e suoni

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...



La Spa certificata



La vacanza che verrà

PRENOTA LA TUA VACANZA IN SLOVENIA

Località

Seleziona

Struttura

Seleziona

Data di arrivo

Data di partenza

Camere Adulti Bambini

1 2 0

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 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.**

👍 Mi piace 6

ARTICOLI CORRELATI

ALTRI ARTICOLI



In Evidenza

La Spa certificata



Ebook

La vacanza che verrà



In Evidenza

CORONAVIRUS – LA NEGAZIONE DEL "CON-TATTO"

