

VareseNews

Alla ricerca della felicità con “I ricostruttori”

Pubblicato: Giovedì 26 Settembre 2013

La ricerca della felicità e della salute, il rapporto con gli altri e con la natura, l’armonia nelle relazioni e nell’alimentazione, nel lavoro e nel tempo libero. Su tutto questo ci si confronterà, a Gornate Olona, **con “I Ricostruttori”, nelle proposte d’autunno del centro di via Matteotti**, tra incontri, corsi, weekend monotematici.

Idee e spunti per aiutare **a vivere meglio in una quotidianità** che si fa sempre più complessa e intricata, nella nostra caotica vita contemporanea.

Importante **appuntamento venerdì 27 settembre, quando alle 21** Gianluca Minella, formatore e facilitatore, interverrà sul tema **“Diventare se stessi – L’esperienza nel dolore, la ricerca della felicità”**. Non si parlerà di regole per raggiungere l’obiettivo felicità, di strade da percorrere o di step da superare. Ma si andrà al cuore del problema: felicità non è un obiettivo verso cui puntare o il risultato di una **filosofia di vita da seguire, ma un “modo di essere”**, con il quale si stabilisce un contatto speciale con noi stessi, con gli altri, con l’ambiente in cui siamo immersi.

Una seconda conferenza è in programma **lunedì 7 ottobre sempre alle 21**, quando **Giuliano Ferrari** racconterà “la trasformazione da burattino a essere umano” a partire dall’esperienza di Pinocchio. Mentre una intera giornata di studio e di approfondimento è prevista per sabato 12 ottobre sul tema “Saper accompagnare – Un percorso formativo per il fine vita”. Medici, psicologi, docenti universitari si alterneranno dalle 9 alle 17,30 proponendo un percorso per imparare a rimanere vicino a chi sta per lasciarci, che sia un malato terminale con una grave patologia o una persona anziana ormai arrivata alla fine del suo percorso terreno. **“Una proposta che mi sento di consigliare con particolare insistenza”**, raccomanda **Roberto Navarrini** “perché imparando a morire, o meglio a stare vicino a chi sta per morire, tutti noi impariamo a vivere con maggiore intensità il nostro presente”.

Ma questo autunno sarà ricco soprattutto di proposte di corsi di ogni tipo. **Martedì primo ottobre (ore 19)** Paola Moretti dà il via a un ciclo di dieci lezioni di **“Yoga – asanas, controllo della respirazione e rilassamento per conoscere il proprio corpo”**, nella stessa data alle ore 19.30 Lucetta Seveso e Carlo Fontana terranno il corso annuale di Yoga del Sole. Sempre il primo ottobre alle 20,30 ci sarà il primo di dieci incontri tenuti da Carlo Sassi sul tema “Corpo come un’opera d’arte: dall’antica saggezza cinese e dalla pratica del Tai Chi l’innata eleganza dei movimenti e i benefici per la salute”. E ancora, un weekend sarà dedicato a un laboratorio per costruire un mosaico con Mariuccia Macchietto, Werner Dresing e Natalina Paoletti: appuntamento sabato 5 ottobre dalle 15 alle 18 e domenica 6 dalle 9,30 alle 17,30.

Otto incontri settimanali **saranno dedicati al Qi Gong** (nutrimento del Qi e rafforzamento degli occhi) da lunedì 14 ottobre alle 20,30 con il dott. Gaetano Però. La dott.ssa Elena Consolaro, referente dell’associazione **“Cibo è Salute”**, curerà l’introduzione teorica, rimanendo poi a disposizione per approfondimenti, al corso di cucina naturale basato sui principi della dieta Kousmine nei due incontri teorico-pratici **del 27 novembre e 4 dicembre alle 18,30** coordina ti da Rosa Lunghi

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

