

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 Macchetto, Werner Dressing 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

