

Lunedì 31 agosto alle ore 18,30 in Piazza Moretti (angolo viale Dante), Daniel Lumera presenta il suo nuovo libro "La biologia della gentilezza", scritto a quattro mani con Immacolata De Vivo. Dialoga con l'autore Don Gaetano Galia

IL LIBRO:

Essere gentili ha un impatto diretto sui nostri geni? L'ottimismo ci fa vivere più sani e più a lungo? La felicità aiuta i processi antinfiammatori? A queste domande rispondono Immacolata De Vivo e Daniel Lumera mettendo a confronto scienza e coscienza in un approccio rivoluzionario alla salute, alla longevità e alla qualità della vita.

La professoressa De Vivo, epidemiologa della Harvard Medical School, tra i massimi esperti mondiali di genetica del cancro, e Lumera, autore bestseller e riferimento internazionale nelle scienze del benessere, attraverso i loro studi sono riusciti a mettere in relazione il mondo interiore e la genetica del nostro corpo. Da questo incontro eccezionale nasce Biologia della gentilezza.

Conoscenze, anni di ricerca scientifica e spirituale si uniscono per offrire a ogni lettore una nuova via al benessere, per vivere a lungo e felici. Attraverso una chiara e suggestiva spiegazione delle basi scientifiche, De Vivo e Lumera forniscono una serie di esercizi pratici individuando 5 valori fondamentali, tra cui la gentilezza, e 6 strumenti imprescindibili per avere un impatto positivo, grazie a specifici comportamenti, sul nostro corpo.

De Vivo e Lumera ci accompagnano in un viaggio per comprendere a pieno il potere della mente sui geni, i segreti della longevità, i processi antinfiammatori e antinvecchiamento ottenuti tramite la meditazione, la relazione tra alimentazione e cancro, l'impatto di natura e musica sulla salute e sull'umore, l'importanza di saper creare relazioni felici per la salute e la qualità della vita. Un ponte che unisce i saperi delle antiche tradizioni millenarie con le evidenze scientifiche moderne, mostrando una nuova frontiera per la salute e il benessere.

L'AUTORE:

Daniel Lumera è esperto di scienze del benessere e della qualità della vita e riferimento internazionale nella pratica della meditazione che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjimitam, discepolo diretto di Gandhi. È autore bestseller di La cura del perdono. Una nuova via alla felicità (Mondadori, 2016) e coautore di Ventuno giorni per rinascere (Mondadori, 2018) e La via della leggerezza (Mondadori, 2019). È ideatore del metodo My Life Design®: il disegno consapevole della propria vita personale, professionale, sociale, una metodologia applicata a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario e sanitario. È inoltre fondatore della Giornata Internazionale del Perdono che per due anni consecutivi ha ricevuto la Medaglia del presidente della Repubblica italiana.