

Le conferenze

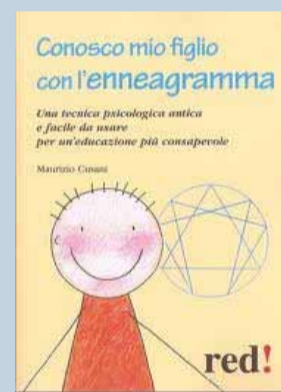
Come stare bene con se stessi: il corpo-mente alla base del benessere globale dell'individuo

Tre incontri a cura di **Maurizio Cusani**

giovedì 16 febbraio 2012 > "Enneagramma"

Elaborazione di un antichissimo strumento di autoconoscenza, l'enneagramma è utilizzato oggi in ambiti diversi: psicologico, psicoterapeutico, psicosomatico, relazionale, ma anche nel mondo degli affari (marketing, vendita, negoziazione, risorse umane...), nella comunicazione, in ambito sportivo, artistico e nel mondo spirituale dove viene utilizzato, per esempio, dall'ordine dei Gesuiti in USA e dai Camilliani in Italia. L'enneagramma è quindi uno strumento molto duttile e pratico e viene insegnato dagli anni 1980 in diverse università americane.

Di Maurizio Cusani: "Enneagramma per tutti" Red ed.; "Conosco mio figlio con l'enneagramma" Red ed.



giovedì 1 marzo 2012 > "Psiche e malattia"

Ogni malattia è determinata da tre radici: quella ereditaria, quella ambientale e quella psicologica. Ogni malattia è un messaggio che spesso non siamo in grado di decifrare. La scienza ritiene che ciò che non si misura, che non si dimostra, che non è sperimentale non ha alcun valore. Ma questa visione di solitudine non è quella della medicina che, se veramente è tale, non può non contemplare l'essere umano integrale, con i suoi misteri, i suoi lati nascosti, l'imponderabile. Certamente curiamo meglio gli organi ammalati ma aumenta l'uso delle droghe, dei farmaci ansiolitici, dei sonniferi...e dialoghiamo sempre peggio con noi stessi.

Di Maurizio Cusani: "Perché mi ammalo sempre qui?" Red ed.; "Psicosomatica oculare" La Lontra ed.



giovedì 22 marzo 2012 > "Alimentazione come terapia"

Tutto ciò che entra in noi, diventa noi. È quindi estremamente importante mangiare cibi sani e naturali.

E oggi, nei paesi sviluppati, ciò diventa sempre più difficile. L'uso di antiparassitari, di conservanti, di ormoni, di antibiotici, di coloranti nell'agricoltura, nell'allevamento e nella preparazione dei cibi, ma, soprattutto, una pubblicità ossessiva che spinge le persone, fin da bambini, a mangiare cibi confezionati, grassi, gustosi ed eccessivamente zuccherati, come le famigerate "merendine", creano sempre più le condizioni per la diffusione di malattie come il diabete, l'ipercolesterolemia e l'obesità.

Di Maurizio Cusani: "La dieta per vivere 100 anni" Red ed.; "Mangiare bene per vedere meglio" Red ed.; "Buona cucina senza sale e senza zucchero" Red ed.



ore **20.30**

BIBLIOTECA
ACCURSIO
Piazzale Accursio, 5
ZONA 8
tel. 02884.64300

INGRESSO LIBERO

