

CIGLIANO

MERCOLEDÌ 5 FEBBRAIO 2014

Conferenza del Centro per lo Sviluppo Evolutivo dell'Uomo "Impariamo a conoscere il nostro corpo e il nostro cuore"

Presentato il libro *Il coraggio di ascoltarsi* di Donatella Coda Zabetta

CIGLIANO. (m.v.) Venerdì 31 gennaio l'associazione "Centro per lo Sviluppo Evolutivo dell'Uomo" ha organizzato una conferenza presso i locali del Centro incontri della biblioteca comunale "Guido Secreto", in collaborazione con il Comune. L'incontro era intitolato "Impariamo a conoscere il nostro corpo e il nostro cuore" ed ha offerto modo di presentare in anteprima il libro di Donatella Coda Zabetta *Il*

coraggio di ascoltarsi. Guardare alle cose cambiando prospettiva, edito da Edizioni Mediterranee ed in uscita dai primi di febbraio.

Questo scritto propone un percorso d'analisi personale ed introspezione per meglio comprendere sé stessi e raggiungere un equilibrio interiore, apprendendo a controllare le proprie emozioni. Ha preso parte all'incontro anche Emilio Martignoni, maestro ed insegnante di Daoyan Yangsheng Gong.

Questa disciplina consiste in una serie d'esercizi in movimento che si basano sulla medicina tradizionale cinese e che combinano i metodi antichi per la longevità con il trattamento delle diverse patologie al fine di migliorare la salute. Il maestro Martignoni ha offerto un incontro dimostrativo di tale arte.

L'assessore comunale alla cultura Bruna Filippi ha curato la presentazione e la conclusione dell'evento, a cui era presente



Emilio Martignoni, Donatella Coda Zabetta e Bruna Filippi

quasi una cinquantina di persone. L'autrice del libro, Donatella Coda Zabetta, ha così commentato l'esito: «Ho visto una

nutrita ed attiva partecipazione: la conferenza è durata quasi due ore ed è stata seguita con grande interesse».