



SOLFERINO

SAGGI

DANIEL LUMERA

Fermati e respira

Gli otto passi della meditazione

Il potere della mente su benessere e qualità della vita

Uscita: 5 novembre 2024



«Il termine più antico conosciuto riferito alla meditazione è la parola sanscrita *Dhya-na*, che indica un particolare stato di coscienza dove la mente e il cuore tornano puri come quelli di un bimbo, senza nomi, forme, giudizi: la pura consapevolezza di essere.» Daniel Lumera ha abbracciato la via della meditazione oltre trent'anni fa e, da allora, ne è diventato un autorevole punto di riferimento internazionale, nella convinzione che rappresenti una chiave di lettura rivoluzionaria non solo della sfera personale, ma anche di quella relazionale e sociale. Ma quali sono i reali benefici che genera in termini di salute e qualità della vita? E in che modo è in grado di modificare il nostro cervello? Come fa a rallentare i processi di invecchiamento e infiammazione? In che modo potenzia le nostre abilità cognitive e ci aiuta nella gestione dello stress? E che cosa sono gli stati superiori di coscienza? Lo spiega questo libro che ci introduce agli otto passaggi fondamentali dell'antica tradizione indovedica e ci porta all'unione della nostra individualità con la coscienza che contiene l'intero universo. Meditare non è pregare, non è visualizzare, non corrisponde, come erroneamente si crede, alla mindfulness. Nel contesto sociale iper-performante in cui viviamo, rappresenta davvero la medicina del nuovo millennio. Non a caso i Centers for Disease Control and Prevention indicano la meditazione come uno dei trend sanitari in più forte crescita degli ultimi anni e sempre più medici la integrano a scopo preventivo e in associazione alle cure tradizionali. Un libro imprescindibile e autorevole per chi vuole imparare e approfondire l'arte della meditazione.

DANIEL LUMERA, biologo naturalista e docente, è riferimento internazionale nell'area delle scienze del benessere e della meditazione. È autore di numerosi bestseller, tra cui *Ventuno giorni per rinascere* (2018) scritto con Franco Berrino e David Mariani, *Biologia della gentilezza* (2020) scritto con la scienziata di Harvard Immacolata De Vivo e *28 respiri per cambiare vita* (2023). Ideatore del metodo My Life Design® e fondatore dell'omonima Organizzazione di Volontariato, ha dato vita a iniziative dal forte impatto sociale. Nel 2024 fonda il Lumera Institute, uno spazio di ricerca e consapevolezza che abbraccia i progetti nati negli ultimi dieci anni, come il Filo d'Oro, la My Life Design Academy, l'associazione My Life Design ODV, il Centro L'Incontro e l'International Kindness Movement, con l'obiettivo di diffondere un nuovo paradigma di benessere e trasformazione personale, relazionale e collettiva a livello globale.

-
- Prezzo di copertina 19,90 euro
 - Pagine 320
 - Anno 2024
 - Collana Saggi
 - Formato Brossura con alette



SOLFERINO

Ufficio Stampa Solferino: ufficiostampasolferino@rcs.it - <http://www.solferinolibri.it/>
Beatrice Minzioni 366 9206986 - beatrice.minzioni@rcs.it

Ufficio stampa Daniel Lumera:
Tania Cefis 338 4022158 - tania@taniacefis.com