



David Mariani

Ha allenato atleti professionisti di undici nazionali in diverse discipline sportive, tra cui ciclismo, basket, tennis, con cui ha vinto medaglie olimpiche e mondiali.

Da 40 anni si occupa di fitness e ha codificato il metodo Healthy Habits per la riattivazione dei sedentari, basato su tecniche di comunicazione innovative, grazie al quale migliaia di persone stanno abbandonando la sedentarietà.

Appassionato di fisiologia e psicologia ha iniziato da giovanissimo a studiare i collegamenti tra l'attività fisica la salute e l'approccio al cibo, cercando di capire perché milioni di persone hanno abbandonato il movimento e quale sia la molla che spinge molte persone a cercare rifugio nell'abuso del cibo.

Ha studiato a fondo insieme al suo staff come poter riuscire a convincere i più pigri a desiderare il cambiamento di stile di vita, trovando risposte innovative che affondano le loro radici nella saggezza popolare e nella storia millenaria dell'uomo.

E' autore di tre pubblicazioni l'ultima delle quali edito da Mondadori "Ventuno giorni per rinascere", scritto insieme al Professor Franco Berrino e al ricercatore Daniel Lumerà.

Città di Monsummano Terme

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Comunale "G. Giusti"

Per il ciclo
"Monsummano... Incontri Culturali"

presenta

Ventuno giorni per rinascere

**Il percorso che ringiovanisce
corpo e mente**

Mondadori Editore

con

David Mariani

Lunedì 19 marzo 2018
ore 21.15

Ingresso libero

Sala Walter Iozzelli - Osteria dei Pellegrini
Piazza F. Martini, Monsummano Terme

Ventuno giorni per rinascere

Esiste un cammino di tre settimane capace di renderci più giovani, più sani, più longevi, più gioiosi.

Lo ha studiato Franco Berrino, noto medico ed esperto di alimentazione, assieme a Daniel Lumera, riferimento internazionale nella pratica della meditazione, e a David Mariani, allenatore ed esperto in efficienza psico fisica specializzato nella riattivazione dei sedentari.

E' un percorso pratico e quotidiano fatto di ricette, esercizi fisici e spirituali. Ma anche di conoscenza, illuminazione, consapevolezza.

Se ne esce rinnovati nel corpo e nello spirito.

Tre settimane, secondo studi scientifici e antiche sapienze, sono il tempo necessario per prendere un'abitudine, cambiare stile di vita e garantirci una longevità in salute.

« Arrivare in età avanzata in piena salute non è, per lo più, una fortuna dettata dal caso, ma una possibilità alla portata di tutti, che si costruisce sulle scelte quotidiane e sull'esperienza di vita dettata dalla consapevolezza. Mantenerci in salute è una scelta di giustizia: non abbiamo il diritto di far pesare le nostre malattie sugli altri, di togliere anni di vita e di felicità ai nostri figli costringendoli a occuparsi della nostra invalidità o demenza senile. In questo libro troveremo le indicazioni per consentire al nostro organismo di sviluppare la massima capacità di autocura, e impareremo a ristabilire, quando necessario, il perduto equilibrio. Favoriremo il recupero della vitalità, intraprenderemo un viaggio di riequilibrio e armonia fisiologico e mentale che può apportare cambiamenti grandiosi nella vita di ogni giorno.»

La S.V. è gentilmente invitata

L'Assessore all'Educazione e Formazione, Cultura
Elena Sinimberghi

"Monsummano... Incontri culturali" sono un ciclo di incontri con autori di opere letterarie e/o ricerche sulla società contemporanea e sulla storia sociale, economica, culturale, politica ed esposizioni.