

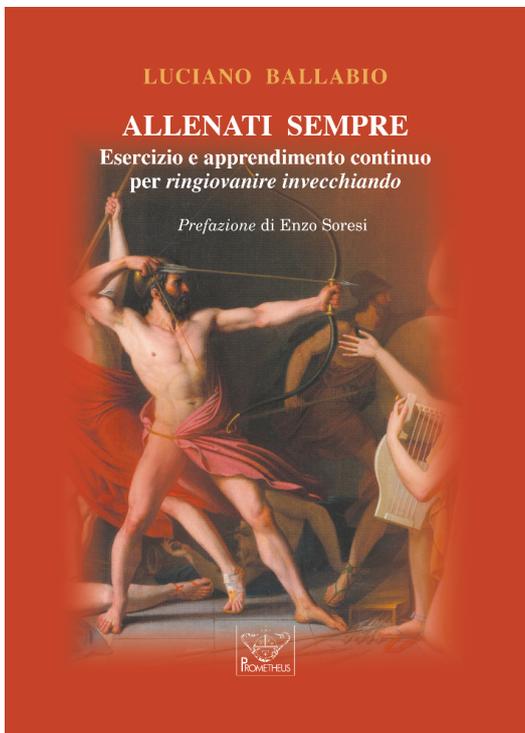
lunedì 18 marzo 2024 – ore 21.00

Allenati sempre

Esercizio e apprendimento continuo per ringiovanire invecchiando

Luciano Ballabio dialoga con Ivano Gamelli e Romano Màdera

incontro gratuito in presenza nella sede di Philo e su Zoom



Dialogo sul libro di Luciano Ballabio ALLENATI SEMPRE. Esercizio e apprendimento continuo per ringiovanire invecchiando (Prometheus, 2022)

Dovremmo “capovolgere il consueto punto di vista di chi vede l’esercizio come una strategia per migliorare il proprio aspetto fisico. Infatti muoversi è la cosa migliore che possiamo fare per il nostro cervello.”

(dalla Conclusione dell’Autore)

“Procedendo nella lettura del libro si scopre che il titolo è un invito a un impegno molto più complesso, intendendosi per allenamento una continua evoluzione del nostro essere, finalizzata a raggiungere uno stile di vita per il quale l’autore offre linee guida ineccepibili e di cui egli stesso rappresenta un perfetto modello. Ecco quindi l’importanza di questo libro, che induce il lettore ad attivarsi per superare la pigrizia insita in ciascuno di noi, a memorizzare nuove scelte, finalizzate al benessere psicofisico, e a metterle in pratica.”

(dalla Prefazione di Enzo Soresi)

Luciano Ballabio (www.lucianoballabio.org), dopo la laurea in Filosofia, è stato insegnante, giornalista, consulente, formatore e coach. Dal 2006 è violinista nell’Orchestra sinfonica amatoriale di Milano. *Allenati sempre* è il suo quindicesimo libro pubblicato.

Ivano Gamelli, professore di Pedagogia del corpo all’Università di Milano-Bicocca, pedagogista, docente a Philo.

Romano Màdera, analista biografico a orientamento filosofico, fa parte di Philo e di SABOF, dell’AIPA, della IAAP, del LAI, docente a Philo.

Per partecipare su Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/89573392694> - ID 895 7339 2694
accesso Zoom libero e gratuito (senza iscrizione) fino a esaurimento posti

Per partecipare in presenza nella sede di Philo:

via Piranesi 12, Milano, piano I – ingresso libero fino a esaurimento posti
Passante Ferroviario/Porta Vittoria – Autobus/73 e 90 – Tram/12-27