

Venerdì 14 settembre, ore 17,00-19,00: PAN

Conferenza e presentazione dell'evento "Ben Essere".

Il team di "Napoli, città della Letteratura", il progetto presentato all'UNESCO che mira a costruire la Città Creativa, una città che basa il suo sviluppo sulla cultura, la conoscenza, la partecipazione, secondo i canoni dell'economia creativa, illustra il "Welfare", cioè come la cultura può migliorare il modo di vivere. Interviene Claudio Calveri.

Il corpo nel pensiero filosofico orientale: presentazione del libro "Yantra Yoga. Lo Yoga tibetano del movimento" del Maestro di Dzog-chen e lama tibetano Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche. Intervengono Luigi Vitiello, medico e psicoterapeuta e l'editore Salvatore Pironti.

Sabato 15 settembre, ore 9,00-21,00: Villa Comunale (Cassa Armonica)

Happening "Ben Essere"

Ore 9,00- 16,00: Momenti di sperimentazione

"Oltre la tenda: uno spazio per crescere" presenta il Laboratorio creativo per bambini, momenti di libera espressione dei talenti infantili attraverso il gioco, il colore, la fiaba, il racconto, la scrittura creativa e autobiografica, la drammatizzazione. Con le psicologhe e counselor Nikla Bene e Francesca Cannata.

"Namdeling", centro napoletano della Comunità Dzog-chen Internazionale che promuove una filosofia di vivere rilassati e pacifici, presenta lezioni open air di Yantra Yoga. Direttamente dal Tibet, un antico sistema di Yoga tibetano che insegna l'arte della centratura e della salute corporea. Possibilità di partecipazione da parte del pubblico.

"Namdeling" presenta inoltre prove aperte al pubblico di "Danza Sei Spazi di Samantabhadra", una speciale meditazione dinamica che porta ad un profondo rilassamento e che aiuta ad armonizzare le proprie energie fisiche e mentali. La danza e lo yoga fanno parte degli Insegnamenti del Maestro tibetano di Dzog-chen Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche.

"Ludoterapia, laboratorio di giochi psicologici per adulti" presenta le tecniche del Focusing e dell'ascolto empatico: come prestare attenzione a sensazioni e desideri che non sono ancora stati espressi in parole. Guidano Chiara Catapano, psicologa e psicoterapeuta, e Roberta de Bury, psicologa e Trainer di Focusing presso "Focusing Institute" di New York. Con partecipazione del pubblico.

"Homo Scrivens", casa editrice napoletana che pubblica non a pagamento, nonché prima Compagnia di scrittura italiana, e il team di "Napoli, città della letteratura" presentano lo Speaker corner degli scrittori, momenti di Scrittura naturalistica per sperimentare la propria creatività. Sarà possibile, inoltre, visionare libri, incontrare gli autori, dialogare sul mondo dell'editoria.

Ore 17,00-20,00: Spettacolo in Villa.

Su uno scenografico Mandala multicolore, accompagnata dalla suggestiva musica di alcuni mantra, rappresentazione della "Danza dei Sei Spazi di Samantabhadra". A cura di Namdeling.

Reading spettacolo a cura della casa editrice Homo Scrivens e di Aldo Putignano con partecipazione di vari scrittori napoletani.

Angolo umoristico, a cura dello scrittore Maurizio De Angelis, vincitore del Premio Troisi per la scrittura comica nel 2006 e nel 2008, autore di cabaret.