

Lunedì 14 settembre La gentilezza comincia da sé: a Morbegno si parte con la mindfulness

MORBEGNO (dns) «Prima di essere gentili con gli altri, impariamo a esserlo con noi stessi. A fermarci, ad ascoltarci, a riconoscere quando abbiamo bisogno di una pausa». È da qui che comincia il cammino verso la Settimana della Gentilezza, in programma dal 7 al 14 novembre, che anche quest'anno vuole coinvolgere famiglie, scuole e comunità. Il percorso è organizzato dall'associazione *éValtellina Cultura e Territorio* in collaborazione con il Giardino di Altea ets.

Il primo appuntamento è fissato per lunedì 14 settembre, alle 20.45, al Chiostro di Sant'Antonio a Morbegno: «I benefici della mindfulness». È una serata teorico pratica, a offerta libera, pensata per chi desidera conoscere da vicino la meditazione, o semplicemente per chi sente il bisogno di rallentare e regalarsi un momento di tranquillità. Non servono esperienze precedenti né particolari conoscenze. L'incontro sarà un'occasione per sperimentare brevi pratiche di consapevolezza, entrare in contatto con il respiro, ascoltare il corpo e permettersi una pausa.

«La gentilezza non è soltanto una parola o un gesto per gli altri. È anche cura, ascolto, rispetto dei propri tempi e di ciò di cui abbiamo bisogno - spiega **Francesca Dalle Grave**, insegnante di meditazione e comunicazione empatica -. Praticare la gentilezza verso sé stessi significa anche riconoscere le proprie emozioni, comprenderle e ciò permette di sviluppare una maggior capacità di accogliere empaticamente anche quelle degli altri. Quando impariamo a trattare noi stessi con maggiore attenzione e gentilezza, diventa più facile essere gentili anche nelle relazioni, nelle parole che scegliamo e nel modo in cui ci prendiamo cura degli altri e dell'ambiente».

A novembre, la Settimana della Gentilezza aprirà le porte a tutta la cittadinanza e alle scuole. L'edizione precedente aveva coinvolto circa un migliaio di persone.

«L'appuntamento di settembre sarà il primo passo di un cammino che proseguirà anche nel mese di ottobre, con altri incontri dedicati al benessere e alle relazioni, tra cui un'iniziativa sulla comunicazione empatica e uno di psicodramma. Occasioni diverse, ma unite da un obiettivo comune: riscoprire la gentilezza come pratica quotidiana, qualcosa che si può allenare e condividere» spiega **Luca Villa**, segretario e consigliere dell'associazione.

Il percorso comincia quindi a settembre, con un invito semplice: fermarsi, respirare, ascoltarsi e scoprire che anche un momento dedicato a sé può essere un gesto di gentilezza, un'occasione per portare un po' di quella attenzione e di quella cura nella vita di ogni giorno.