



COMUNICATO STAMPA

ANCHE A CAGLIARI

LA TERZA GIORNATA MONDIALE DELLA LENTEZZA

Dopo Milano e New York, parte quest'anno dalla frenetica Tokyo e sbarca anche a Cagliari dal 7 al 9 marzo, la **Terza Giornata Mondiale della Lentezza**, ideata dall'associazione culturale **Arte di Vivere con Lentezza** di Pavia.

In città la manifestazione, che nella capitale giapponese si terrà nella sola giornata del 9 marzo, è promossa e organizzata dalla neonata **Accademia dei filoziofi** in collaborazione col **Consorzio Camù**, la **Condotta di Slow Food Cagliari** e la **Cooperativa La sella del Diavolo**.

“Un invito alla lentezza per guadagnare tempo, per riappropriarsi del proprio tempo da dedicare ai piaceri della vita, per coltivare i propri interessi, per vivere la natura, per dedicarsi alla nostra crescita culturale e spirituale, per l'impegno civile, per procurarci occasioni di socialità e convivialità.”

LA GIORNATA DELLA LENTEZZA A CAGLIARI

Sabato 7 marzo la Giornata della lentezza prevede a Cagliari un'iniziativa che si svolgerà nel centro cittadino: alle 12 nel Mercato comunale di S. Benedetto i **filoziofi** installeranno il **Pedovelox** e fermeranno - e scherzosamente “multeranno” - i passanti troppo frettolosi consegnando loro i **Comandamenti**, una sorta di suggerimento su come vivere con lentezza con un invito a non correre, ma a camminare godendosi la città con più attenzione e tempo da dedicarle.

Nella giornata di **domenica 8 marzo** si terrà una **Marcia Lenta** sul colle di Sant'Elia: una passeggiata lenta alla scoperta delle valenze naturalistiche e paesaggistiche del compendio con l'ausilio delle guide della Cooperativa La sella del Diavolo.

Appuntamento per i partecipanti alle ore 10 dietro l'Hotel Calamosca, al termine del Viale Calamosca.

La Giornata proseguirà con un **pranzo lento** in un ristorante cagliaritano organizzato in collaborazione con Slow Food di Cagliari.

Lunedì 9, dalle ore 18, ancora il **Pedovelox** in azione nel Largo Carlo Felice e distribuzione dei Comandamenti.

A seguire una **cena lenta**, ancora organizzata da Slow Food in un ristorante cagliaritano.

INFO: per avere ulteriori informazioni sul programma, è possibile contattare l'Accademia dei filoziofi al numero 347.1184322 - o all'e-mail accademiadeifiloziofi@gmail.com

LA GIORNATA DELLA LENTEZZA 2009 A TOKYO

Il giorno 9 marzo l'associazione culturale l'Arte di Vivere con Lentezza, "capitanata" dal presidente Bruno Cortigiani, darà appuntamento in alcuni luoghi strategici della capitale nipponica per aprire un confronto anche in questa immensa metropoli sull'uso del tempo, sulla frenesia che attanaglia sempre più persone e sul vivere con lentezza. Non mancheranno però altri appuntamenti a Milano, Roma, New York e nelle più svariate località sparse per il mondo organizzati grazie alla Rete e rimbalzati sul sito www.vivereconlentezza.it. Dal *management* del tempo alla musica come spazio dell'anima, passando per lo sport e la fotografia, e la lettura, la terza Giornata Mondiale della Lentezza affronterà i tanti modi di guadagnare benessere gratuito a partire dal modo con cui si affrontano le cose.

Quella che per tutto il secondo dopoguerra è stata la porta della tecnologia in Oriente, è una città da far girare la testa. Torri luminose e viadotti che si insinuano l'uno nell'altro, incroci che si attraversano in mezzora e pagode. Impero, finanza elettronica e tradizione, mescolati a un fortissimo senso del dovere oltre che a un profondo rispetto, attenzione e gentilezza, nel mese di marzo, parleranno il linguaggio del tempo, della sua scoperta come ricchezza senza quotazioni. Una brezza leggera, un "venticello" italiano a veicolare il vocabolario della lentezza. Non si tratterà di costringere i cittadini di Tokyo a fermarsi e perdere il ritmo della loro vita, quanto l'invito a guardare il tempo da un'altra prospettiva.

Una tre giorni, che avrà il suo cuore lunedì 9 marzo. Si inizia con palette, fischietti e le multe simboliche dei Passovelox per chi cammina troppo di fretta a Shinjuku, forse la stazione della metropolitana più frequentata al mondo, un vero labirinto di scale mobili e saliscendi che inghiottono ogni giorno migliaia di persone per trasportarle il più velocemente possibile verso i luoghi di lavoro o di svago senza perdere tempo. L'idea è di invitare le persone a rallentare, farle riflettere anche scherzando sui **Comandalenti**. Un invito velato a guardarsi intorno e a scoprire quanto di bello perdiamo ogni giorno mentre corriamo, in realtà arrancando, verso le nostre destinazioni. La sera dello stesso giorno i Passovelox si trasferiranno a Shibuya, un'altra popolare stazione metropolitana trasformatasi nel tempo in una vera e propria città nella città.

L'Istituto Italiano di Cultura e la camera di Commercio Italo Giapponese saranno al centro di tutta una serie di avvenimenti lenti, mostre e performance artistiche, letture seminariali. Il tema della gestione del tempo è infatti di sempre maggior fascino e interesse per tutti coloro che si sentono stritolati negli ingranaggi della crescita economica ad ogni costo. Infine, giapponesi e italiani, a piedi o inforcando la due ruote a partire dall'Istituto Italiano di Cultura si trasformeranno in maratoneti lenti e con una inusuale corsa della tranquillità raggiungeranno il quartiere italiano della capitale, patria del design.