

# SOMMARIO RASSEGNA STAMPA

Data	Argomento	Sommario	Pag
<b><u>L'ARTE DEL VIVERE CON LENTEZZA</u></b>			
05/03/2010	CronacaQui	Milano vuole correre. Con lentezza	1
05/03/2010	Prov Pavese	«In bici a Pavia, evviva la lentezza»	2

APPUNTAMENTO PER IL 15 MARZO

## Milano vuole correre. Con lentezza

Rallentare in armonia con l'uomo e con l'ambiente: è la parola d'ordine della "Giornata mondiale della lentezza", arrivata quest'anno alla sua quarta edizione. L'iniziativa, promossa dall'associazione culturale "L'arte del Vivere con Lentezza" Onlus, in collaborazione con l'assessorato all'Ambiente del Comune di Milano, è fissata per il prossimo 15 marzo. «Questo è un momento che vede una sempre maggiore partecipazione di istituzioni, gruppi e persone che iniziano nel loro piccolo a fare qualcosa per migliorare la qualità della vita», ha detto il presidente dell'associazione, **Bruno Contigiani**: «Dobbiamo capire i danni all'ambiente e all'economia causati da un modello di sviluppo basato sul massimo guadagno nel minor tempo possibile. Il tempo non è denaro, è vita».

Tra i vari appuntamenti: una Maratona Lenta in anteprima il 14 marzo alle 16.30 da piazza San Babila a piazza Duomo, una pausa relax con tisana o caffè e incontri individuali di riflessologia offerti il 15 dal Centro Altrotempo di via Contardo Ferini 11, e una passeggiata in città organizzata dall'associazione Sentierando. Inoltre, i "vigili lenti" dell'associazione, armati di fischietti e palette, fermeranno "chi supera il limite di velocità" in piazza San Babila. Tema di questa edizione, "Rallentare per uno sviluppo economico in armonia con l'uomo e con l'ambiente". «Noi abbiamo l'idea che lentezza significhi ritardo - ha spiegato il responsabile Settore Imprese sociali dell'Università Bocconi, **Giorgio Fiorentini** -, invece significa cadenza continua. Le imprese che hanno un ritmo costante hanno successo».

La Giornata sarà celebrata anche con una trasferta a Shanghai, sede dell'Expo 2010. «Vivere con lentezza è un atto di gentilezza verso l'ambiente - ha aggiunto **Paolo Massari**, assessore all'Ambiente del Comune di Milano - perché serve a riappropriarci della città».

**Silvia Legnani**



Dal 13 al 15 marzo si terranno le iniziative organizzate dall'Associazione che promuove la vita slow

# «In bici a Pavia, evviva la lentezza»

*La ricetta di Bruno Contigiani quest'anno sarà esportata perfino a Shanghai*

Tisane e spettacoli  
all'insegna dei dieci  
«comandamenti»

«In Cina daremo spazio  
alle esibizioni  
del lentissimo Tai chi»

**PAVIA.** Non è difficile cambiare abitudini, specie se lo si fa con un pizzico d'ironia: ecco dunque tornare la Giornata della lentezza, evento mondiale programmato per il 15 marzo, promosso da Bruno Contigiani, giornalista e fondatore dell'associazione **L'arte del vivere con lentezza**, con sede a Pavia. Quest'anno l'associazione cercherà di esportare a Shanghai, caotica megalopoli cinese, la lentezza made in Italy. Ma anche in città non mancheranno le iniziative: Contigiani ci spiega i dettagli dell'operazione.

**Quali le iniziative in calendario a Pavia?**

«Si parte il 13 con un assaggio: il centro Olistico La Sfera di San Martino Siccomario offrirà una lezione di yoga gratuita, mentre Isabella Leonardi dell'erboristeria il Mercato dei Folletti offrirà una tazza di tisana al biancospino. Domenica 14 marzo l'Associazione Amici dei Boschi ha organizzato una giornata dedicata al suo orto-frutteto e aperta a tutti gli interessati, con ritrovo alle 11 presso la Cascina Bosco Grande. Il 15 il Bar Niki offrirà il caffè ai clienti che vorranno leggere i nostri "comandamenti", mentre alle ore 21 a Motoperpetuo si terrà una lettura scenica ideata e curata da Franca Graziano. A Bereguardo l'associazione dei nonni Argento Vivo organizza una lettura collettiva con invito esteso a tutti i nipoti: appuntamento alle 16 in biblioteca. Poi esporteremo lentezza a Milano: il campione di Tai chi Andrea Pedretti terrà una dimostrazione in piazza San Babila».

**A suo dire Pavia a che velocità va?**

«Spesso si dice che sia una città lenta, ma in negativo. Io non credo: qui ho trovato un tratto di civiltà di fondo che credo venga da un passato agricolo, che conferma la natura sana dei rapporti umani. E poi è una città ricca di fermento intellettuale, con un'amministrazione attenta ai ritmi di vita, a partire ad esempio dalle piste ciclabili: come dice Augé è la bici, mez-

zo lento, che velocizzerà le città. E Pavia ha le caratteristiche per questo tipo di espansione».

**Cosa vi aspettate dalla trasferta a Shanghai?**

«L'idea che ci siamo fatta nei sopralluoghi è che i cinesi non si fermino mai, come un flusso d'acqua. Saremo in 3 università per parlare del tema dell'edizione, "Rallentare per uno sviluppo economico in armonia con l'uomo e con l'ambiente". Ma non si parlerà soltanto: ragazzi di tutto il mondo daranno dimostrazioni di Tai chi, l'arte marziale lenta che i cinesi praticano nei parchi, ritagliando spazio in una giornata frenetica».

**La crisi ci ha obbligato a rallentare ritmi e consumi. C'è del positivo in tutto questo?**

«Diciamo che la crisi ha imposto scelte che possono servire ad insegnarci cosa è essenziale e cosa no. La crisi è il sintomo di una società malata che obbliga a correre: rallentare il passo è invece una medicina, un periodo di convalescenza che può anche cambiarci la vita».

**Raffaele Guazzone**

