FORUM INTERNAZIONALE della FORMAZIONE

- Relatori -

Daniel Lumera

Ideatore del metodo My Life Design®,
fondatore dell'International Kindness Movement

Daniel Lumera, biologo naturalista, research fellow in sociologia dei processi culturali e comunicativi, è scrittore e riferimento internazionale nell'area del benessere e della qualità della vita, che indaga nell'unione tra scienza e spiritualità, intesa in senso laico. È considerato tra i massimi esperti in Italia e all'estero nella pratica della meditazione. Cura per 7, settimanale del Corriere della Sera, la rubrica "7 Respiri" pubblicata su corriere.it e ha curato nel 2025 la collana in 30 uscite "Mente e Corpo in equilibrio" in edicola settimanalmente con il Corriere della Sera e La Gazzetta dello Sport.

Nel 2021 riceve a Madrid il Premio Optimistas Comprometidos en Transformación Social per il suo impegno in progetti ad alto impatto sociale e nel 2020 il Premio Nazionale di Divulgazione Scientifica Giancarlo Dosi nell'area Scienze della Vita e della Salute con il libro *Biologia della gentilezza*. La Giornata Internazionale del Perdono, da lui ideata, riceve tre Medaglie della Presidenza della Repubblica italiana nel 2017, 2018 e 2020 per l'alto valore culturale delle iniziative proposte, oltre ad aggiudicarsi prestigiosi riconoscimenti dall'UNHCR, dalla Commissione Nazionale Italiana per l'UNESCO e dal Ministero della Giustizia.

Lumera è autore di bestseller pubblicati in 4 lingue (inglese, spagnolo, francese e italiano), come la trilogia dedicata alla biologia dei valori, firmata con l'epidemiologa molecolare e docente di Harvard Immaculata De Vivo, pubblicata da Mondadori: *Biologia della gentilezza* (2020), *La lezione della farfalla* (2021), *Ecologia interiore* (2022). Tra gli altri bestseller Mondadori Lumera è autore di *La cura del perdono* (2016), *Ventuno giorni per rinascere* (2018, con Franco Berrino e David Mariani) e *La via della leggerezza* (2019), libro di grande successo che scrive insieme a Franco Berrino, epidemiologo di fama internazionale. E ancora, Lumera pubblica *Meditazione a strappo, 60 idee per educare la mente al silenzio, all'armonia e all'amore* (Giunti, 2022) e i titoli Mondadori *28 respiri per cambiare vita (*2023), *Come se tutto fosse un miracolo* (2024) e *Il mio cuore è un giardino* (2024), prima raccolta di favole meditative per bambini e adulti.

Nel 2024 esce per Solferino *Fermati e Respira. Gli otto passi della meditazione. Il potere della mente su benessere e qualità della vita*.

Da maggio 2025 è nuovamente in libreria con *Ti lascio andare. Come alleggerirsi da pensieri, ricordi e altri pesi invisibili per fare spazio alla vita*, cui segue a ottobre il libro per grandi e piccini *L'elefante, il topolino e il sentiero della felicità. Viaggio alla scoperta dei cinque maestri: Gentilezza, Respiro, Gratitudine, Silenzio e Perdono*, entrambi editi da Mondadori, mentre a

novembre esce con *Scegli la tua vita. Vocazione, significato, talento: come trovarli dentro di sé* per Solferino.

È fondatore del **Lumera Institute – The Conscious Experience of Life,** uno spazio di ricerca dedicato alle aree del benessere e della qualità della vita. L'istituzione, votata all'incontro tra scienza, arte, spiritualità ed economia, tramite l'associazione di volontariato La Lumera O.d.V. è impegnata in progetti sociali e di ricerca in imprese, ospedali pubblici e privati, carceri e scuole, sul territorio nazionale e all'estero.

Lumera è anche fondatore dell'**International Kindness Movement**, movimento aconfessionale, apartitico e apolitico volto a promuovere i valori di gentilezza, pace e cooperazione a livello globale. Tra i vari enti aderenti su scala internazionale si ricordano la Repubblica di San Marino, primo "Stato Gentile", e Nika Island nelle Maldive, prima "Isola Gentile".

SABATO 17 OTTOBRE 2026
Teatro dell'Olivo

Seminario
IL CORAGGIO DI ESSERE SÉ STESSI