



VIU' In frazione Corgnolero la sede del Lem (Laboratorio di Energia Mentale)

«La Casa della natura»

La struttura fa capo a Maria Pia Mano, ginecologa e chirurga oncologa

di Tiziana Giacometti

VIU' (gtz) Si è concluso con una bellissima escursione in Val di Viù, il corso di riconoscimento delle erbe spontanee organizzato nel mese di maggio dal naturalista **Aldo Chiariglione**, in collaborazione con il Cai. Con grande soddisfazione del gruppo, quasi una trentina di partecipanti, Chiariglione ha abbinato all'interessante (come sempre) lezione in mezzo ai prati, una sosta per la «merenda sinoira» presso la nuova struttura naturalistica aperta nella frazione Corgnolero di Viù. Un centro che si chiama L.E.M., l'acronimo di Laboratorio di Energia Mentale, inaugurato lo scorso 23 maggio, che ha lo scopo di insegnare con corsi e momenti di relax, a ritrovare il proprio equilibrio interiore. Una struttura complessa, che fa capo ad una dottoressa torinese, originaria della Valle di Viù, **Maria Pia Mano**, per gli amici «Mapi». Ginecologa e chirurga oncologa, oltre ad essere docente universitaria, nel 2005 «Mapi» ha organizzato ed è stata direttore del primo convegno che sottolineava l'importanza degli stili di vita nella prevenzione e cura del cancro della mammella. Attualmente segue un progetto di ricerca ministeriale sull'efficacia dell'alimentazione e dell'attività fisica nel prevenire le recidive di cancro della mammella chiamato «Diana 5». Inoltre ha promosso e collaborato alla realizzazione di altri due convegni, nel 2009 e nel 2010, sull'importanza dello stile di vita. I risultati di questi eventi hanno destato

l'interesse di molti altri colleghi, che, ora, prendono parte attivamente alle attività del Laboratorio di Energia Mentale. Il L.E.M. ha inaugurato la sua sede proprio in val di Viù, in una frazione che dista appena tre chilometri dal capoluogo valligiano. «Una vecchia borgata dove abbiamo ristrutturato gli edifici utilizzando materiali naturali dell'epoca - spiega la dottoressa Mano - I corsi saranno organizzati in tre grosse case di fine 800, alle quali è stato restituito il loro aspetto originale. Lo scopo principale è quello di informare il maggior numero di persone possibile sulle sane e corrette abitudini di vita che tutti dovremmo adottare. Io, per lavoro, mi occupo soprattutto di tumori della mammella - sottolinea - I dati di osservazione delle popolazioni e le mie esperienze professionali suggeriscono che i popoli del mondo "poveri" si ammalano molto meno di noi di malattie cronico-degenerative e di cancro: lo stile di vita ne è la causa. Ho constatato nel corso di numerosi viaggi, spesso non da turista, accompagnando talora mio marito nelle sue ricerche archeologiche, che i popoli del "terzo mondo" mangiano poco, si muovono molto e soprattutto sono ancora in contatto con la Natura e si divertono stando insieme - spiega «Mapi» - come per altro vivevano le precedenti generazioni anche da qui noi». Oggi, però, purtroppo non è più così. Sempre più spesso la fretta, la vita frenetica e il consumismo ci hanno fatto allontanare dal nostro vero «io», dalla nostra Natura. «Da queste e tante altre con-



LA «CASA»
La sede si trova in frazione Corgnolero di Viù; sopra: Maria Pia Mano «Mapi» e Aldo Chiariglione

siderazioni, e con la collaborazione di amici "storici" che hanno condiviso il progetto, si è concretizzata l'idea che mi portavo dentro da tempo - continua Maria Pia Mano - creare un "laboratorio" dove mettere a disposizione e condividere le mie conoscenze con tante persone per mettere in moto un centro di "energia", oltre

che di informazione. Accanto a me ho voluto docenti che nel corso degli anni sono stati i miei docenti, altamente qualificati. Con il LEM è nostra intenzione, con l'aiuto di tutti, creare l'approdo ideale per quelli che come noi credono che uno stile di vita sano che non è rinuncia ma libertà della mente e del corpo».

CORSI IN «AREE TEMATICHE»

VIU' (gtz) I corsi sono divisi in aree tematiche ma vi sono sovrapposizioni costanti: ad esempio le attività fisiche proposte hanno un impatto importante sulla «coscienza»; l'alimentazione fornisce l'energia e agisce sul tono dell'umore, in altre parole tutto apparirà fortemente legato e con un obiettivo finale che è il benessere-equilibrio psico-fisico. I principali sono «Dolci senza zucchero... ma tanto buoni», «Pane sano e buono, vecchio... e nuovo stile», «Pasta fatta in casa», «Cucina naturale di base», «L'alimentazione per trovare l'equilibrio», «Spesa intelligente», «Orto: sapore e potere nutritivo», «Giardino e balcone: bello e buono», «Dal produttore al consumatore», «Gruppi acquisto, vantaggi del costituirsi in un gruppo», «Biologico, biodinamico e micorizzato», «Erbe spontanee selvatiche in cucina», «Riconoscimento di erbe spontanee selvatiche», «Nordicwalking, fitwalking, camminare secondo una ben definita tecnica» «Andare per Sentieri... e scoprire i tesori della natura», «Yoga Iyengar», «Arti marziali, difesa personale», «Ling Tai-chi», «Ginnastica dolce», «Tiro con l'arco», «Danze folk tradizionali», «Valutazione dell'assetto corporeo», «Attraverso la scienza possiamo arrivare alla spiritualità», «La medicina e la salute integrale», «Informazione corretta e le false leggende», «Cambiare è difficile ma si può». Poi ancora corsi di Arte terapia, Trucco, Fotografia vecchio stile e fotografia digitale, Intaglio del legno, Teatro Sociale e di comunità, Musico terapia, Canto... soprattutto per stonati, Strumenti musicali, Cucito, Disegno e pittura. Per il fine settimana di venerdì 11, sabato 12 e domenica 13 giugno sono in programma una lezione della dottoressa Mano sui risultati degli studi scientifici che dimostrano l'efficacia dello stile di vita nella prevenzione delle malattie degenerative: tumori, malattie cardiovascolari e osteoarticolari, demenze senili. Una passeggiata alla riscoperta delle erbe spontanee con **Aldo Chiariglione**, corso sul riconoscimento delle principali specie commestibili, aromatiche e officinali; i corsi complementari di «Erbe aromatiche sul balcone e in giardino e nell'orto» con **Rossana Margaria** e «Oltre il biologico», con **Gemma Tavella, Maria Piera Mano**; i corsi di «Potere nutritivo delle erbe selvatiche e degli orti biodinamici e micorizzati» e quello di cucina «Come si cucinano le erbe e le loro proprietà culinarie», con **Tamio Yagisawa**. Infine i corsi paralleli di intaglio legno, tiro con l'arco e preparazione dei vasi con le erbe aromatiche.

Per ulteriori informazioni è possibile collegarsi al sito www.laboratorioenergiamentale.it o telefonare al numero 349/0078955.

USSEGLIO (rrt) Il Museo Civico Alpino «Arnaldo Tazzetti» di Usseglio ha recentemente acquisito l'acquarello «Interno a Bangkok», opera giovanile del pittore ussegliese **Cesare Ferro Milone**. Era nato nel 1880 e visse fino al 1934 e si era formato presso l'Accademia Albertina di Torino dal 1894, per essere poi nominato docente nell'anno accademico 1909-1910, divenendo successivamente presidente della prestigiosa istituzione artistica torinese.

Cesare Ferro Milone aveva esordito molto giovane presso la Società Promotrice delle Belle Arti, nel 1898 e tre anni più tardi aveva esposto al Circolo degli Artisti. Ma a rendere seducente la vita del pittore

saranno soprattutto i soggiorni alla corte del Siam, l'odierna Thailandia, dove egli si recherà negli anni 1904, 1907 e 1923, su invito dei monarchi Rama V (1868-1910) e Rama VI (1910-1925), ripercorrendo così in un certo senso le orme di Anna Leonovens, educatrice dei figli di Rama IV, il cui personaggio è stato portato con notevole successo sul grande schermo da Jodie Foster (Anna and the King, 1999). Il dipinto,

entrato nel patrimonio del Museo per generosa donazione di **Alberto Tazzetti**, presidente dell'associazione «Amici del Museo Civico Alpino», è un piccolo gioiello che raffigura uno dei tipici interni di Bangkok, raffinati, ricchi di colore e composti di minuscule scenografie. I molti particolari ritratti nell'opera confermano il desiderio di «penetrare lo spirito della vita del Siam in tutti i suoi aspetti» come ha scritto

di lui **Gian Giorgio Marsara**. A Cesare Ferro il Museo aveva dedicato nel 2006 una mostra retrospettiva, nel quadro del suo programma di studio e valorizzazione del patrimonio culturale locale, mentre solo un anno dopo, il rinnovato interesse per questo autore era stato confermato dalla ristampa della monografia che **Ernesto Luggero** aveva dedicato all'artista nel 1935, all'indomani della sua prematura scom-

USSEGLIO MUSEO «TAZZETTI» Opera di Milone

«Interno a Bangkok»



parsa. La sede espositiva nel Museo Civico Alpino di Usseglio in Piazza Cibrario, Complesso Monumentale di Usseglio. Orario estivo: sabato e domenica 15-18; dal 27 giugno al 22 agosto

anche domenica 10-12. Per ulteriori informazioni, telefonare al 338/6184408, o scrivere al museocivicoalpino@usseglio.it

Rita Ronchetti