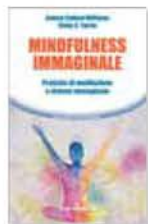




Momenti di relax



Una buona lettura per conoscere, creare e divagarsi



MINDFULNESS IMMAGINALE

DI SELENE CALLONI WILLIAMS, SILVIA C. TURRIN

EDIZIONI MEDITERRANEE, € 14,50

Una guida per tutti coloro che desiderano avvicinarsi per la prima volta alla pratica della Mindfulness (che nel linguaggio del Buddah significa "consapevolezza" e "attenzione" ... dunque "attenzione cosciente"), ma anche per chi semplicemente ne vuole sapere di più. Numerosi sono ormai gli studi scientifici secondo i quali la pratica della meditazione buddista porti innumerevoli benefici allo stato fisico e mentale. E mai come in questi tempi risulta necessario trovare e ri-trovare una pace interiore in grado di farci vivere con coscienza e consapevolezza tutti i momenti della nostra vita... positivi o negativi che siano. Il pensiero occidentale spesso trova complesso portare avanti la meditazione, perché

forse non abituato a "fermarsi" e a rivolgere il proprio sguardo più all'interno che fuori di sé. La visione immaginale, però, illustrata dalle autrici, rende più fruibile il tutto tenendo per mano il lettore durante il suo percorso di presa di consapevolezza. Ma non di sola teoria si tratta: all'interno di queste pagine infatti è presente anche una guida pratica per portare la pratica della meditazione all'interno della propria quotidianità, grazie agli Asana previsti dal protocollo e ai vari tipi di respirazione legati alla pratica Pranayama. Piccoli passi per scardinare quel sentimento che troppo spesso limita le nostre esistenze e danneggia l'armonia con gli altri e con l'ambiente che ci circonda: la paura!



LE INCREDIBILI VIRTÙ DEI SUCCHI VERDI

di COLETTE HERVÉ-PAIRAIN, NADÈGE PAIRAIN

È sempre il momento giusto per aumentare la propria forza e vitalità, e soprattutto è sempre il momento giusto per beneficiare il nostro organismo degli innumerevoli principi nutritivi che gli alimenti sanno offrirci.

In questo volumetto verranno presentate tante ricette per gustosi e salutarissimi frullati a base di ortaggi a foglia verde e frutta, per assicurarsi in modo facile e veloce il giusto apporto di minerali, vitamine, proteine, fibre e clorofilla. Senza alcun derivato del latte, un pieno di benessere che accompagnerà ogni momento della vostra giornata.

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO, € 9,90



CAMBIO PELLE IN 7 PASSI

di LUCIA CUFFARO

La naturalità di un prodotto è sempre più una caratteristica fondamentale al momento dei nostri acquisti e non solo per ciò che mettiamo sulla nostra tavola. Anche in ambito cosmetico e curativo dobbiamo essere molto cauti nella scelta del prodotto giusto. In questo libro di Lucia Cuffaro non solo viene spiegato quando e quanto dobbiamo considerare dannoso per noi un prodotto, ma anche come crearsi con le proprie mani la beauty routine, che rispetti la nostra pelle utilizzando solo ingredienti di cui conosciamo natura e provenienza, ma anche preparazioni che alleviano disturbi fisici, che detergono naturalmente e che rafforzano il nostro organismo.

ARIANNA EDITRICE, € 12,90