

BIO

Corpo Anima Mente

SALUTE

**STARE MEGLIO
SUBITO**

Muoversi è la
migliore medicina

METEOROPATIA

SEMPRE IN FORMA

Con il sole o con
la pioggia

**LA FITOTERAPIA
COMINCIA
A TAVOLA**

Cosmetici fai da te

**LA VIA
DELLA FELICITÀ**

Scopri come con la
Psicoterapia Buddista

N. 8
MENSILE
€ 2,20

Free
Marker



LA GIOIA DELLA NASCITA: COME PREPARARSI AL PARTO

Viaggi e viaggetti

Quanta verità c'è nel detto buddhista: "Non c'è strada che porti alla felicità: la felicità è la strada". Ciò che più di ogni altra cosa arricchisce nel viaggio, in uno qualsiasi - sia esso lungo, corto, in crociera o in campeggio - è l'idea stessa del viaggio, lo stacco mentale che esso comporta, la predisposizione che favorisce alla conoscenza di nuovi posti e all'incontro con nuove persone, unitamente al pensiero di arrivare alla meta. Quando poi il viaggio trova degno spazio in un (bel) libro, il connubio diviene quasi perfetto.

In *Viaggi e viaggetti* Sandro Veronesi - tra i maggiori autori italiani (tra tutti, il pluripremiato Caos calmo) - ha voluto raccogliere le storie pubblicate sulla rivista *Traveller* (dall'America al Messico, dal Perù a Parigi, passando per Amsterdam, Londra, Lisbona e tappe italiane, come la Sardegna e il Trentino), raccontandoci il mondo di oggi attraverso i suoi occhi e quelli dei suoi compagni di viaggio: la moglie Manuela e i figli.

Dal diario al reportage, dalla lettera al racconto, senza schematismi, senza eccessi, con la capacità di osservare di un



Sandro Veronesi
(Bompiani)

vero scrittore. Eppure non si può dire che questo sia un libro "tradizionale" di viaggio, almeno non nel senso classico del termine. Non troviamo descrizioni di Paesi sconosciuti e letture antropologiche dei popoli, né scopriamo luoghi ignoti e o immaginati. Sono "viaggi e viaggetti", appunto, spesso solo degli spostamenti.

Ed ecco dunque l'America: Chicago, Key West, la Florida e la New Orleans del post-Katrina.

E ancora New York e la California. Poi una vacanza familiare a Courmayeur e un pezzo sull'Italia in forma di dialogo con il figlio bambino in cui si spiega che Venezia sprofonda per colpa nostra, che Prato non è tutta cinese, e ci si sofferma sulla Lampedusa turbata dagli sbarchi dei migranti (quanto attuale, purtroppo...). E di nuovo verso il Nord, in Olanda, dalle città a misura d'uomo e ricche di tesori d'arte, sino alla scoperta di Mosca, di Londra, di Parigi, di Lisbona, e di nuovo in Italia, in Sardegna e in Trentino.

Un diario di racconti, lunghi e brevi, da leggere anche in modo disordinato, come per confermare una sensazione che ci è rimasta dopo un nostro viaggio e che non abbiamo saputo esprimere, o per cercare l'indirizzo di un hotel davvero speciale dove trascorrere le nostre prossime vacanze, o solo immaginare di farlo. Senza necessariamente doversi affidare, almeno per una volta, a Tripadvisor.

Me lo leggi papà?

BUONE NOTIZIE DAL PIANETA TERRA

Un libro accattivante che rende i bambini centrali rispetto al resto del pianeta, ricco di illustrazioni che ne agevolano la lettura e di utili consigli per aiutare l'ambiente. Dopo la sua lettura è più facile sperare in un mondo dove c'è già molto di sostenibile: cibo, energia, città e persino la felicità.

Un luogo dove gli autobus funzionano con gli escrementi umani e i gechi insegnano ai chirurghi come suturare le ferite.



Elin Kelsey
(Editoriale Scienza)

CROMOTERAPIA EMOZIONALE - TEORIA, TECNICA, MAPPE, CONSIGLI

Questo libro è il risultato di decenni di studi che hanno condotto ad un nuovo metodo, a un nuovo approccio e a nuove regole sull'utilizzo dei colori. Insegna a comprendere e riequilibrare le nostre emozioni e i nostri stati d'animo eliminando a livello cromatico traumi anche prenatali, dubbi, paure di qualsiasi tipo, insicurezze, "depressioni", rabbia, panico e tutte quelle emozioni dissonanti che ci provocano uno squilibrio, attraverso i trattamenti cromatici da effettuare grazie alle sfumature di colore.



Sara Cicolani
(Deda Edizioni)