

LIBRI YOGA SOTTO L'ALBERO

NATALE 2019



LIBRI YOGA SOTTO L'ALBERO

I CLASSICI EVERGREEN:



YOGA-RATNA, IL GIOIELLO DELLO YOGA - Gabriella Cella -

Universale Economica Feltrinelli

Lo yoga è come un gioiello che riflette la luce interna dell'individuo e la porta in superficie.

PRATICARE LO YOGA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI:



L'ARTE DELLA FELICITÀ - Dalai Lama - Edizioni Mondadori

Che cosa occorre per essere felici? L'arte della felicità non attinge a credenze religiose o verità assolute ma è la conquista che si ottiene con un esercizio e una pratica quotidiana.

PRENDERSI CURA DI MENTE E CORPO:



NERD FITNESS - Loredana De Michelis - ed. Ultra LIFE

Piccoli cambiamenti, grandi risultati. Dedicato a coloro che non si allontanano mai dal proprio computer e che riescono ad essere social solo attraverso i media: affidandovi al principio minimo sforzo/massimo rendimento, applicandovi alla vostra vita come fareste con il vostro videogame preferito, salendo di livello un passo alla volta riuscirete a conquistare un bonus vita modificando le vostre abitudini anche solo di un 1% alla volta.

LIBRI YOGA SOTTO L'ALBERO

PER I CUORI INNAMORATI... E PER QUELLI FRANTUMATI:



100 ABBRACCI - Chris Riddell - ed Il Castoro

Un libro diverso. Un libro magnificamente illustrato dal talento di Chris Riddell (se non lo conoscete, non sapete cosa vi perdetevi!). Il regalo perfetto per dire "Ti voglio bene" a un figlio, un genitore, un amico. Perché tutti abbiamo bisogno di un abbraccio che ci scaldi il cuore.

PER GLI AMANTI DELLA CUCINA:



ZEN FOOD - Laure Kié - Edizioni RED!

Consigli nutrizionali e ricette per combattere lo stress e dormire meglio.

NEW ENTRY:



POSSIAMO SALVARE IL MONDO PRIMA DI CENA - Jonathan Safran Foer - ed. Guanda

Perché il clima siamo noi. Tema attualissimo. L'autore si interroga su cosa possiamo fare, ma anche sul perché ci risulta così difficile credere alla nostra responsabilità sui cambiamenti climatici. "Se tutto all'improvviso sparisse, cosa salveresti a tutti i costi?"