

LIBRI YOGA SOTTO L'ALBERO

NATALE 2020



LIBRI YOGA SOTTO L'ALBERO

I CLASSICI EVERGREEN:



I SIGNIFICATI MITOLOGICI DELLE POSIZIONI YOGA

Max Gandossi, Silvia Romani - ed. Red!

Per tutti coloro che vogliono approfondire il significato di ben 38 asana.

PRATICARE LO YOGA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI:



ANTIFRAGILE

Nassim Nicholas Taleb - ed. Il Saggiatore

Se dovessi consigliare un solo libro per quest'anno, sceglierei questo: l'antifragilità va al di là della resilienza e della robustezza. Ciò che è resiliente resiste agli shock e rimane identico a sé stesso. L'antifragile migliora.

PRENDERSI CURA DI MENTE E CORPO:



LA VITA INIZIA DOVE FINISCE IL DIVANO

Veronica Benini - Ed. De Agostini

Che cosa succede quando ti accorgi che la tua vita ti sta stretta? Che non ti corrisponde perché è fondata sulle aspettative degli altri? Veronica Benini racconta la sua storia e invita tutte le donne a non aver paura di prendere in mano il loro destino.

LIBRI YOGA SOTTO L'ALBERO

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



I GIOCHI CHE GIOCHIAMO

Giacomo Magrograssi - ed. Castoldi

Quanto è importante imparare a comunicare bene in un rapporto? Il gioco psicologico è un frequente ostacolo alla comunicazione, soprattutto nella coppia. Di solito è fuori dalla consapevolezza e dal controllo, ma possiamo imparare a riconoscerlo e migliorare.

PER GLI AMANTI DELLA CUCINA:



IL DILEMMA DELL'ONNIVORO

Michael Pollan - ed. Adelphi

Che cosa mangiamo e perché? Domande non scontate che ritroviamo in questo documentato e brillantissimo saggio, forse il primo sull'argomento a non prendere nessun partito, se non quello dell'ironia e del buon senso.

PER I PIU' TECNICI CHE VOGLIONO APPROFONDIRE:



CORRERE NATURALE

Daniele Vecchioni - Ed. Sperling & Kupfer

E se applicassimo un approccio come quello dello Yoga Somatico alla corsa? Ecco il metodo di Correre Naturale, nel quale ritroverete concetti simili che uniscono scienza e consapevolezza del proprio corpo nell'allenamento. Sul loro sito potete anche iscrivervi al mini-corso gratuito.

LIBRI YOGA SOTTO L'ALBERO

TEMI CALDI:



SENZA TABÚ

Violeta Benini - Fabbri Editori

Il mio Corpo (come funziona), il Piacere (come si fa): ecco riassunto il contenuto di questo libro assolutamente necessario! Violeta è un'ostetrica che si occupa di divulgare, in modo moderno e senza tabú, informazioni riguardo alla sessualità e al piacere, senza età!

Il libro è straordinario, per contenuti, illustrazioni (di Enrica Mannari) e c'è perfino un gioco abbinato, scaricabile dal sito:

<https://violetabenini.it/senzatabu/>