



Libri&C. VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★ OTTIMO ★ SCARSO



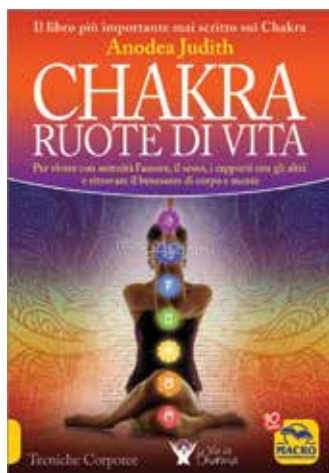
Tempo di lettura 1 min.

Chakra ruote di vita

Autore: Anodea Judith
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 407 - prezzo di Copertina: 16,50 €



Un viaggio completo e attendibile attraverso i chakra, le ruote della vita, i sette centri di energia che tutti noi abbiamo. La Judith compone un vero e proprio manuale d'istruzioni del sistema dei chakra, che governa il nostro corpo, quanto le nostre emozioni e lo spirito. "Leggete queste pagine - scrive l'autrice - con calma. C'è molto su cui riflettere. Lasciate che i chakra diventino una lente attraverso cui guardare la vostra vita e il mondo intero. È un viaggio ricco e pieno di colori. Lasciate che il ponte arcobaleno dell'anima si svolga davanti a voi lungo il vostro cammino." Una mappa che non vi dirà dove andare, ma vi aiuterà ad affrontare il percorso attraverso movimenti fisici, esercizi di yoga, meditazioni poetiche e visualizzazioni. Un libro che ognuno di noi dovrebbero avere a portata di mano, per crescere giorno dopo giorno nella consapevolezza di noi stessi e delle nostre possibilità.



Come ho costruito la mia casa di legno

Autore: Samuele Giacometti
Editore: Compagnia delle Foreste
Pagine: 144 - prezzo di copertina: € 20



Samuele Giacometti ha scritto il libro che racconta la realizzazione di un suo sogno, quello di poter costruire e poi vivere in una casa di legno a bassissimo impatto ambientale, sana, con ridotti costi di gestione, piacevole alla vista, al tatto, all'olfatto e all'udito, in cui gustare la vita con la famiglia. Una casa che ha queste caratteristiche, sa anche di etica personale e collettiva, d'innovazione, di sapere tradizionale, di bosco, di corretta gestione forestale, di contenimento dei cambiamenti climatici e di sviluppo locale. La Casa di Legno Ecosostenibile è un sogno e un oggetto alla portata di molti, questo purché si sia disposti a seguire il percorso descritto in questo libro. Bella e intensa l'introduzione di Mauro Corona.



Le erbe della salute sul balcone

Autore: Stefania La Badessa
Editore: TECNICHE NUOVE
Pagine: 128 - prezzo di Copertina: 9,90 €



Non avete più scuse: basta un piccolo terrazzo o anche solo il davanzale di una finestra per iniziare a coltivare qualche piantina aromatica. Avete presente il rosmarino, la salvia, la lavanda, il timo, la maggiorana, il basilico? L'elenco completo è davvero lungo. Sono piante che ci regalano, oltre alla gioia per gli occhi, dei profumi e dei gusti speciali per insaporire i nostri piatti e le nostre tisane, con un'attenzione particolare per le loro funzioni curative. In generale le aromatiche non presentano grossi problemi di coltivazione, basta seguire qualche piccola accortezza, specifica per ogni pianta ed il risultato è garantito. Si può partire da piantine comprate al vivaio o, con un po' di pazienza, si può provare direttamente a seminare. E quando, finalmente, avremo delle belle piantine, sarà arrivato il momento della raccolta. Possiamo scegliere se consumarle fresche oppure, a seconda della pianta e dell'uso che ne vogliamo fare, ci possiamo avvalere di diverse modalità di conservazione.



Pensa solo a respirare

Autore: Rebecca Dennis
Editore: ARMENIA
Pagine: 190 - prezzo di Copertina: 14 €



Non potete neanche immaginarvi cosa ci sia dietro un semplice respiro. Questo piccolo gesto che ripetiamo inconsciamente, anche mentre dormiamo, quando siamo arrabbiati o gioiosi, racchiude tutta l'essenza della vita. Senza respiro la vita finisce. Provate ora, mentre leggete queste righe, a essere consapevoli dell'aria che entra ed esce. Fin dove arriva? Si ferma nel petto? Provate a portare il respiro all'addome, poi provate a portarlo al torace. Sentite la differenza? In questo libro troverete diversi esercizi tanto semplici quanto efficaci, tutti legati alla respirazione. Le testimonianze, tra cui quella in prima persona dell'autrice, ci riportano le potenzialità e i risultati che questa pratica ci aiuta a raggiungere. La pratica si chiama Respiro Trasformativo; attraverso la lettura del tipo di respirazione che abbiamo (che è unica come le impronte digitali) si arriva a capire tanto della nostra personalità, dove sono i nostri blocchi e da lì partire per scioglierli.



I Menù della Salute

Autore: Giusi De Francesco
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 206 - prezzo di Copertina: 11,80 €



Alimentarsi seguendo il ritmo delle stagioni, e quindi i prodotti della terra di cui facciamo parte, credo sia una delle azioni più semplici e giuste da fare. Questo ci porta a rispettare l'ambiente in cui viviamo e, come impareremo in questo libro, a vivere più in armonia, guadagnandoci in salute. La De Francesco, naturopata ed esperta di nutrizione naturale, confeziona anche questa volta un libro godibile e ricco di ricette salutari e stuzzicanti, prevalentemente vegetariane. Propone così diversi menù per ogni mese, divisi per pranzi e cene e con interessanti piatti per la domenica. Nel raccontarci l'autrice consiglia non solo gli ingredienti migliori e più indicati da utilizzare, ma anche quali cotture siano maggiormente indicate durante le varie stagioni, per poter seguire una dieta gustosa, equilibrata e salutare. Completano l'opera belle fotografie dei piatti, un glossario, consigli su come tagliare le verdure e quali utensili di cucina utilizzare.

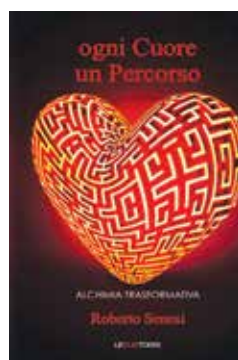


Ogni Cuore un Percorso. Alchimia Trasformativa

Autore: Roberto Senesi
Editore: LE DUE TORRI
Pagine: 260 - prezzo di Copertina: 15 €



Come tutte le epoche, anche questa ha bisogno dei suoi eroi e per essere tali non c'è bisogno di chissà quali incredibili e mirabolanti imprese, quanto di uomini e donne in cammino verso se stessi, disposti ad assumersi la responsabilità di un cambiamento che passa anzitutto attraverso la ferrea determinazione di mettersi in gioco e alla capacità di far dono dei propri talenti senza interessarsi del risultato. Questo è lo scopo principale di questo libro dove nutro comunque la speranza di strap-parvi un sorriso, una riflessione, una lacrima, un istante del vostro tempo durante il quale il vostro cuore ed il mio vibreranno all'unisono, diverranno una cosa soltanto... perché passano i secoli, passano i millenni, ma l'animo dell'uomo mantiene viva da sempre la stessa nobile aspirazione, quella di ricongiungersi a quella parte di sé che sente mancante, che intuisce ma non riconosce e che accomuna tutti coloro che hanno assaporato il gusto acre della polvere lungo il sentiero del tempo... ogni anima un messaggio, ogni cuore un percorso e se queste parole riusciranno a sciogliere la durezza di uno soltanto, potrò ben dire di aver assolto con onore al compito che mi ero prefissato.



macro librarsi

E-commerce N°1 in Italia per il Benessere

€7

DI SCONTO

Spedizione Gratis
Diritto di Reso Gratis

Valido per acquisti superiori a €47 su macrolibrarsi.it entro il 31 Dicembre 2017.

Codice: XAFNA

Acquista online su www.macrolibrarsi.it

Assistenza Clienti (9.00-18.00 lun-ven):
Numero Verde 800 089 433 (solo da rete fissa) | 0547/346317