



## Felice come il mio gatto

Autore: Frédéric Ploton - Illustrazioni di Lucile Gomez  
Editore: Edizioni Il Punto d'incontro  
Pagine: 132 - prezzo di Copertina: 10,90 €



Piccola guida di saggezza felina a uso degli umani. E come non trovare questo volumetto ben scritto e ben illustrato, davvero piacevole e divertente? L'autore ci guida in modo del tutto scanzonato alla scoperta delle qualità del nostro amico a 4 zampe: libero, esigente, realizzato, generoso e animale.

Perché i gatti sembrano essere così soddisfatti, così rilassati, così belli? È possibile introdurre nella nostra vita quotidiana elementi di vita felina che permettano anche a noi... di fare le fusa di felicità? E così osservando i nostri amici baffuti possiamo imparare molto, quasi ispirarci per modellare il nostro stile di vita su quello del nostro beneamato micio: saper dire di no, curare il nostro aspetto, praticare l'arte della siesta, mantenere uno spirito giocoso, esprimere la nostra riconoscenza e tanto altro ancora. Ecco quindi spaziare da esercizi pratici di "felinità" a proverbi felini per illuminare l'umano, concludendo ogni capitolo con la faticosa domanda "perché diventare gatto anche io?" Leggendo questo libro ci accorgeremo di quanto questa scelta possa essere benefica e divertente!

## Gioia e i Bambini della nuova Era

Autore: Alessandra Morri - Illustrazioni di Marina Cremonini  
Editore: Due Torri  
Pagine: 96 - prezzo di Copertina: 23,00 €



Gioia e i bambini della Nuova Era, un aiuto a comprendere e sviluppare i doni psichici, racconta chi sono i bambini della Nuova Era e dei loro talenti e con leggera maestria aiuta i loro genitori che molto spesso cercano di gestire da soli e in silenzio, queste esperienze, sentendosi confusi e isolati.

Un libro adatto ai bambini da 0 a 99 anni e in particolare ai genitori, insegnanti, educatori a tutti coloro che si vogliono

avvicinare a un'educazione finalizzata all'amore e al rispetto della vera essenza del bambino. Gioia rappresenta una svolta e accompagna i piccoli e grandi lettori attraverso tante lezioni ed esercizi pratici per vivere il cambiamento verso la piena consapevolezza di Sé. Il testo, impreziosito da splendide illustrazioni, è TRAVOLGENTE, crea un effetto subliminale positivo, le immagini rilassano sensazioni di pace e speranza. Infine la meditazione guidata accompagnata dalla musica con le frequenze Divine rende questo libro-manuale adatto a tutti coloro che vogliono sentirsi speciali e imparare a vivere oltre i limiti della mente umana.

## Tecnobarocco. Tecnologie inutili e altri disastri

Autore: Mario Tozzi  
Editore: Einaudi  
Pagine: 190 - prezzo di Copertina: 18,00 €

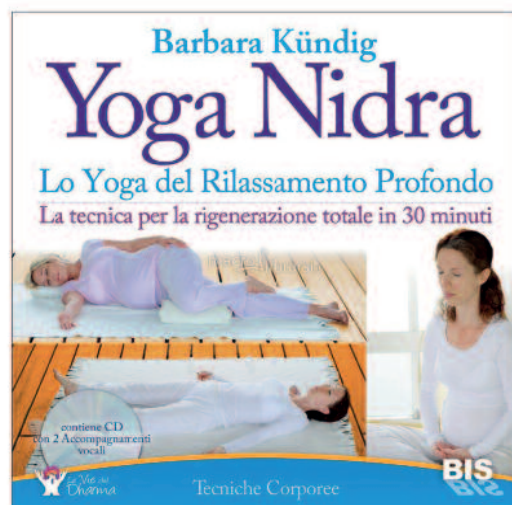


Il libro, edito da Einaudi nel 2015; ha fatto parecchio parlare di sé, provocando reazioni opposte. Tozzi, scienziato, ricercatore e uomo di televisione, con questo libro vuole farci riflettere sulle "storture" di quella che lui chiama la "turbotecnologia", ovvero quella tecnologia che lungi dall'essere al servizio dell'uomo, ha la sola presunta capacità di farci risparmiare tempo, ma da investire dove? L'invito dell'autore è quello, dinanzi all'ultimo ritrovato tec-

nologico che si impone alla nostra attenzione, di chiederci: è utile? Si poteva fare altrimenti? Ci fa guadagnare salute, tempo, spazio? Ci rende più colti, felici, armonici? E quale è il prezzo da pagare in termini ambientali? A parer mio, il libro, lungi dall'essere un indiscriminato atto d'accusa verso l'evoluzione tecnologica, può rappresentare un approccio più consapevole al "tecnoc consumo" e un punto di partenza per stimolare un uso critico dei tanti strumenti e gadget tecnologici, che popolano il nostro quotidiano.

## Yoga Nidra

Autore: Barbara Kündig  
Editore: BIS EDIZIONI  
Pagine 120 - prezzo di copertina: 12,90 €



Un utile manuale di auto-aiuto che propone metodi di rilassamento semplici ed efficaci. Lo Yoga Nidra è infatti una tecnica efficace di profondo rilassamento, che l'autrice ha imparato in India. Esso rende possibile, in una

mezz'ora, la totale distensione della sfera corporale, mentale ed emozionale in modo semplice, valido ed efficace. Nidra significa "sonno" e quando si pratica lo Yoga Nidra il corpo e lo spirito oscillano tra distensione e dormiveglia. Questa è una pratica indicata per problemi di sonno e promuove la concentrazione e la creatività; è anche raccomandata per rafforzare il sistema immunitario, migliorare i disturbi cardiovascolari, l'emicrania e la cefalea. Si pratica distesi a terra, attraverso un'attenta osservazione della propria respirazione, la percezione di rumori esterni e interni alla stanza e di quelli interni al corpo, contando all'indietro da 27 a 1, concentrandosi su un percorso lungo il corpo e visualizzando immagini simboliche. Correda il volume un utile CD con 2 accompagnamenti vocali.

## Ho piantato 500.000 alberi

Autori: Francesca Ossola, Enrico Calvo  
Editore: Terre di Mezzo  
Pagine: 125 - prezzo di Copertina: 10,00 €



Dal V secolo a.C. ai giorni nostri, passando da Antoine de Saint Exupéry a Martin Luther King, gli autori ci propongono una serie di citazioni che hanno come tema comune la natura ed in particolare gli alberi. Stimolati dalle parole di grandi personaggi di tutti i tempi, iniziamo a guardarci intorno per vedere che il nutrimento (inteso

come cibo) è solo una parte di ciò che la natura ci offre. I vestiti che indossiamo derivano dalle piante, così come l'aria che respiriamo, i mobili delle nostre case, le pagine del libro che stiamo leggendo. Fino a che punto è ammissibile che l'uomo, attraverso l'agricoltura, addomestichi la natura per soddisfare i propri bisogni? Ma l'uomo che taglia la foresta per usarne la legna è lo stesso che la può ripiantare. C'è chi, nella vita, ha avuto la fortuna di poter dare il suo contributo piantando migliaia di alberi e chi magari ne ha piantato solo uno. Mettete un seme nella terra e osservatelo mentre germoglia, vi renderete presto conto di essere davanti ad un miracolo.

## Nutrizione Ayurvedica

EDITORE: Macro  
Autore: Swami Joythimayananda  
Pagine 271 - prezzo di copertina: 18,60 €



In questo mondo in cui il trend sarà sempre di più la cura e la prevenzione dei malanni "da sé" a fronte di un sistema sanitario nazionale allo sbando e, parallelamente, alla necessità di curarsi in modo più naturale la Macro ci viene incontro pescando un bel 'jolly' con la pubblicazione di questo libro sull'Ayurveda, antica medicina indiana, scritto dal Maestro Swami

Joythimayananda. Tanti consigli e gustose ricette ci aiutano a mettere in pratica in modo facile e piacevole l'antica saggezza ayurvedica. Attraverso l'esame dei rasa (sapori) e dei dosha (costituzioni), scopriamo quali cibi sono adatti a noi e anche quali metodi di preparazione sono più opportuni per ristabilire l'equilibrio ed evitare ciò che, invece, ci danneggia. Un bel libro, dallo stile semplice ed originale, che comunica l'universalità del messaggio dell'Ayurveda. Ricco di tabelle ed informazioni utili a migliorare e rinforzare la nostra salute.