



La Top Ten dello scaffale

Classifica e proposte

il: Aprile 08, 2019 In: Arezzo, Libri che Passione, Rubriche

Top Ten

1. La versione di Fenoglio
di Gianrico Carofiglio, Einaudi (€ 16.50)
2. La chiave
di Anselm Grün, Christoph Gerhard e Erwin Sickinger, Edizioni Il Punto d'Incontro (€ 10.90)
3. Km 123
di Andrea Camilleri, Mondadori (€ 15.00)
4. Le parole di Sara
di Maurizio De Giovanni, Rizzoli (€ 19.00)
5. Mantieni il bacio. Lezioni brevi sull'amore
di Massimo Recalcati, Feltrinelli (€ 14.00)
6. Il viaggio dantesco della santificazione
di Antonio C. Mastrobuono, Leo S.Olschki Editore (€ 35.00)
7. L'esecuzione. Inchiesta sull'uccisione di Ilaria Alpi e Miran Hrovatin
di Kaos, (€ 14.46)
8. Un'altra strada. Idee per l'Italia di domani
di Matteo Renzi, Marsilio (€ 16.00)
9. La rampicante
di Davide Grittani, LiberAria Editrice (€ 16.50)
10. Donne che non perdonano
di Camilla Lackberg, Einaudi (€ 14.50)

LO SCAFFALE

SILVOTERAPIA IL POTERE BENEFICO DEGLI ALBERI

di Jean-Marie Defossez, Edizioni Il Punto d'Incontro (€ 9.90)

Lo sapevi che gli alberi racchiudono un incredibile potere di guarigione? Jean-Marie Defossez ti invita ad andare alla scoperta di questa energia e del legame che ti unisce agli alberi per ritrovare le tue radici e riportare il benessere nella tua vita.

Hai mai avuto l'impulso di abbracciare un albero? Di toccarlo o di parlargli? Niente paura, non sei impazzito; semplicemente, la tua sensibilità ti permette di percepire dentro un profondo legame che esiste tra uomini e alberi. Del resto, varie ricerche scientifiche hanno dimostrato che anche una semplice passeggiata in un bosco esercita un notevole effetto positivo sulla salute, riducendo lo stress, l'ansia, la depressione e il senso di rabbia e frustrazione che spesso ci portiamo dietro dalla città. È stato appurato che due ore di passeggiata migliorano le difese immunitarie, riducono la pressione arteriosa e la secrezione del cortisolo, l'ormone dello stress. Il tutto a costo zero, senza nessun farmaco da prendere.

Silvoterapia ti guida passo dopo passo alla scoperta di tutto quello che puoi fare nel bosco per ritrovare questo benessere: semplici e piacevoli esercizi per rilassarti, per aumentare la tua energia, curarti, trarre ispirazione e mettere in pratica idee geniali. Non devi fare altro che avvicinarti a un albero e lasciarti guidare dalla sua energia e dalla sua saggezza!

SOGNI AD OCCHI APERTI

di Andrea Musso, Edizioni Dehoniane Bologna (€ 7.50)

Giovanni vive in montagna e Filippo in città: hanno più o meno la stessa età, ma non si conoscono, anche se entrambi sognano a occhi aperti. Un giorno si incontrano proprio



un sogno e diventano amici. Che cosa accadrà? E come cambieranno le loro vite?

Andrea Musso, architetto genovese, è acquarellista, grafico e illustratore. Le sue opere sono popolate di libri, biblioteche, lettori, città immaginarie. Art director della casa editrice Pensiero, ha disegnato servizi naturalistici per la rivista Airone e ha collaborato con Epoca, Panorama, Le Monde dimanche, Corriere medico, il Manifesto, il Sole 24 Ore, Il Se Leggere, Linus. Ha scritto e illustrato storie per l'infanzia per Einaudi ragazzi, E.Elle, Piemme.

Claudio Zeni

