

Propositi di inizio autunno

L'anno nuovo inizia a settembre. Idee per un nuovo inizio.



ALLENARSI E RIMETTERSI IN FORMA

Esercizi e circuiti per l'allenamento ed il potenziamento muscolare, di Gilles Cometti

Anatomia della corsa: guida per un allenamento efficace, di Philip Striano

Pilates e yoga: un allenamento fisico e spirituale per la mente e per il corpo, di Judy Smith e Emily Kelly

Allenare il corpo, allenare la mente. Gli sport di resistenza come palestra di vita, di Nicola Pfund

Yoga per te: una completa guida pratica allo yoga scritta da una dei suoi maestri più amati e seguiti, di Tara Fraser

Back school, di Benedetto Toso

Ginnastica da over: come e perché praticare attività motoria nella terza età, di Nicola Lovecchio, Elisa Ducoli e Alberto Pellai

PNL per lo sport: come allenare la mente per vincere usando le tecniche della programmazione neuro-linguistica, di Ted Garratt

FARE YOGA IN FAMIGLIA

Yoga per bambini, di Fearne Cotton

Favolyogando: giocare, inventare, stare bene con lo yoga fin da bambini, di Sofia Gallo

Giocayoga, di Lorena V. Pajalunga

Pilates per mamme e bambini: come tornare in forma

dopo il parto insieme a vostro figlio, di Holly Jean Cosner e Stacy Malin

MEDITARE

Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione, di Chandra Livia Candiani

Semi di felicità. Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini, di Thich Nhat Hanh e la comunità di Plum Village

Guarisci te stesso: lezioni di mindfulness, di Saki Santorelli

Manuale di un monaco buddhista per liberarsi dal rumore del mondo, di Keisuke Matsumoto

Piccoli momenti di mindfulness: 10 minuti al giorno per trovare la pace in mezzo allo stress, di Patrizia Collard

CAMMINARE

Camminare, di Henry David Thoreau

Camminare: elogio dei sentieri e della lentezza, di David Le Breton

Camminare dappertutto (anche in città), di Tomas Espedal

Le antiche vie: un elogio del camminare, di Robert Macfarlane

Andare a piedi: filosofia del camminare, di Frédéric Gros

Filosofia del camminare: esercizi di meditazione mediterranea, di Duccio Demetrio

Viaggiare a piedi: tutti i consigli per il trekking e l'escursionismo slow, di Giorgio Kutz

Cammina Italia. 20 viaggi a piedi per tutti nelle regioni italiane, a cura di Luca Gianotti

L'Italia è un sentiero: storie di cammini e camminatori, di Natalino Russo

PULIRE E ORGANIZZARE CASA

Manuale di pulizie di un monaco buddhista, di Keisuke Matsumoto

Questo lo faccio io! I 100 prodotti che non dovrai più comprare per la casa, la dispensa, la cura del corpo e i bambini, di Francesca Piccoletti

I rimedi della nonna: consigli e trucchi dell'esperienza, di Lee Faber

Pulire al naturale, a cura di Gabriele Bindi

Il magico potere del riordino. Il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita, di Marie Kondo

IMPARARE UNA LINGUA STRANIERA

Il Francese. Corso di lingua intensivo con CD, di Antony J. Peck

Lo Spagnolo collana Senza sforzo (Assimil Italia)

L'inglese (Assimil Italia)

Instant English: il corso facile e veloce per cavarsela in tutte le situazioni, di John Peter Sloan

Il francese senza sforzo (Assimil Italia)

Il giapponese a fumetti. Corso base di lingua giapponese attraverso i manga, di Marc Bernabè

Gioca e impara. Corso bilingue italiano arabo, di Ahmed Ouagandar

LEGGERE UN CLASSICO DELLA LETTERATURA

Romeo e Giulietta, di William Shakespeare

Zibaldone, di Giacomo Leopardi

Madame Bovary: costumi di provincia, di Gustave Flaubert

I dolori del giovane Werther, di Johann Wolfgang Goethe

Dracula, di Bram Stoker

Anna Karenina, di Lev Nikolaevič Tolstoj

Delitto e castigo, di Fëdor Dostoevskij

Cuore di tenebra, di Joseph Conrad

Il mastino dei Baskerville, di Sir Arthur Conan Doyle

