

Tempo libero | Cultura

* benessere@stpauls.it

I libri di BenEssere



a cura di Agnese Pellegrini

EDUCAZIONE

Scopri il bambino nascosto dentro di te

► Un libro che aiuta a entrare in contatto con il “bambino interiore” che vive dentro di noi, ad averne cura, a guarire le sue ferite, ad ascoltare i suoi desideri rimasti inespressi e a sentire la sua grande energia e potenza creativa. Perché, soltanto dopo aver ristabilito la relazione con questa parte così profonda di noi, potremo conoscere davvero noi stessi, e amarci per quello che siamo.

DANIELA ZICARI
IL BAMBINO INTERIORE



SCOPRI LA PARTE PIÙ GIOIOSA E AUTENTICA DI TE

Il bambino interiore - Scopri la parte più gioiosa e autentica di te, di Daniela Zicari, Edizioni **L'età dell'acquario**, 246 pagine, 19 euro.

ECOLOGIA

Con più verde viviamo meglio

► L'agricoltura sinergica è una forma di coltivazione naturale, che mira a ristabilire l'equilibrio tra il suolo, le piante, gli animali e l'uomo. Il libro spiega come realizzare e prendersi cura di un orto secondo questa metodologia, con tutte le indicazioni pratiche utili, senza tralasciare una

riflessione sul consumo critico e sul valore della biodiversità.



L'orto sinergico

Guida per ortolani in erba alla riscoperta dei doni della terra

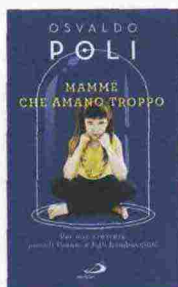
Edizioni **L'età dell'acquario**

L'orto sinergico - Guida per ortolani in erba alla riscoperta dei doni della terra, di Marina Ferrara, Edizioni **L'età dell'acquario**, 132 pagine, 14 euro.

PSICOLOGIA

Quando l'amore fa male

► Molte mamme amano troppo i loro figli. O, meglio, li “amano male”. L'autore descrive i “virus” psicologici e relazionali che spingono ad amare troppo; analizza le cause e suggerisce strategie, strumenti e metodi per un'affettività sana ed educativa.

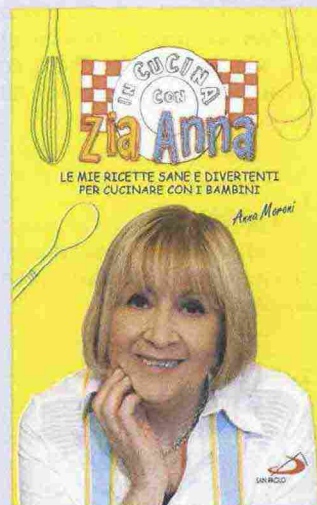


Mamme che amano troppo. Per non crescere piccoli tiranni e figli bamboccioni, di Osvaldo Poli, Edizioni San Paolo, 240 pagine, 14 euro.

In evidenza



► Anna Moroni, volto noto del piccolo schermo, torna ai fornelli per invitare le famiglie a cucinare insieme, coinvolgendo i più piccoli in un gioco allegro e istruttivo, che insegna l'importanza dell'alimentazione corretta e il valore del cibo. Tra pentole e fornelli, sono i bambini i veri protagonisti, capaci di imparare, divertendosi. Il libro offre 50 ricette, con importanti indicazioni della nutrizionista Pia Bonanni e piccole fiabe inedite, con le illustrazioni di Sara Benecino.



In cucina con zia Anna. Le mie ricette sane e divertenti per cucinare con i bambini, di Anna Moroni, Edizioni San Paolo, 144 pagine, 9,90 euro.