

## Amare in consapevolezza

Autore: Thich Nhat Hanh  
 Editore: Terra Nuova  
 Pagine 128 – prezzo di copertina: 10 €



È il terzo volume della collana di tascabili dedicati alla pratica della presenza mentale in ogni aspetto della quotidianità. Con la consueta semplicità Thich Nhat Hanh, il monaco zen fondatore della comunità di Plum Village, si confronta con una delle nostre emozioni più forti – l'amore – analizzando i quattro elementi cruciali per viverlo pienamente: per amare gli altri bisogna innanzitutto amare se stessi; l'amore



è comprensione; la comprensione è compassione; ascolto profondo e parole d'amore sono manifestazioni essenziali dei nostri sentimenti. Non c'è amore senza felicità; si coltiva, dunque, la felicità fin da piccolissimi, fin dalla nascita. Così, si coltiverà anche l'amore. Non trascuriamo, poi, il nostro corpo, perché l'amore passa anche attraverso di esso; non nascondiamolo, non vergognamocene, ascoltiamo e ascoltiamo e rispettiamo anche il corpo della persona che amiamo. Amare in consapevolezza, ricco di pratiche meditative da fare da soli o con il partner, è un regalo unico per chi desidera accrescere la propria capacità di amare, indipendentemente dalla religione o dalla tradizione spirituale di appartenenza.

## L'arte dei desideri

Autore: Andrea Colamedici e Mauro Gancitano  
 Editore: Macro Video  
 Durata: 200 minuti – prezzo di copertina: 19,50 €



Non ci si stupisce mai abbastanza, siamo ancora lì, inchiodati a una croce da noi stessi, dal conformismo, dalla paura, dal vuoto improduttivo, dal pensiero positivo che ci vuole buoni e sonnecchianti. E invece Igor Sibaldi, come sempre fa da anni, ci sprona a VIVERE, a DE-SIDERARE (dalla parola Sidera=stella, significa "accorgersi che nel tuo cuore c'è qualcosa di più di quel che le stelle stanno concedendo all'umanità"), ad andare oltre il con-siderare (agire come altri ci dicono sia giusto), per superare il demone del conformismo, verso il cambiamento, cominciando realmente ad ESSERE COME CI AMIAMO, non ad amare come siamo. Oltre alla bella intervista a questo vulcanico pensatore di una nuova saggezza, nel DVD troviamo una bella conferenza in cui è affiancato da Andrea Colamedici e Maura Gancitano (autori e ideatori di Tlon), in cui gli argomenti sono la differenza tra spirito e anima, l'idea del futuro, del coraggio e della libertà, ricordando Platone in un mondo di social network e di consumismo applicato anche al mondo spirituale.



## Art therapy e fiori di Bach

Autore: Lucilla Satanassi, illustrazioni di Stefania Scalone  
 Editore: Macro  
 Pagine: 96 – prezzo di copertina: 12,90 €



Conosco Lucilla da anni e sapevo che anche questa volta ci avrebbe regalato un piccolo capolavoro: un libro che nasce "dal desiderio di un benessere semplice e naturale, senza



trucchi o magie... Si tratta solo di attingere al potere delicato della natura e di chiederle aiuto in momenti difficili." Ne nasce un viaggio alla riscoperta di noi stessi attraverso l'uso del colore e la contemplazione della natura. Le 38 schede sui fiori di Bach sono le dichiarazioni che ogni fiore ci fa di sé, il motivo per cui lo potremmo interpellare e lo stato raggiunto dopo che ci ha aiutato, più la parte del corpo in cui lo si ritrova e una breve meditazione da abbinare. A lato di ogni fiore una tavola illustrata a mano, tutta da osservare, per il giusto tempo, e poi colorare e interiorizzare: uno strumento unico per recuperare la nostra vera, preziosa bellezza. Buon viaggio, ci augura Lucilla, alla ricerca del fiore che è in ognuno di noi.

## Viaggio camminato in portogallo

Fatti avvolgere da un sogno, contattando te stesso. Vieni con noi, Walkinglife e Surfness Lodge Peniche, attraverso il Portogallo.

"SEGUENDO I PROPRI PASSI. CAMMINO E SURF" è un'esperienza alternativa, in consapevolezza, dove movimento e stanzialità s'intrecciano in un'onda sinuosa. Dove natura, cammino, yoga, meditazione, surf e internazionalità infondono una carica di energia per l'anima e per il corpo.

Walkinglife vuole diffondere un modo di vivere conscio e sostenibile attraverso progetti di benessere in movimento.

Surfness Lodge Peniche è una struttura recettiva, scuola di surf, yoga, sport e terapia sull'oceano.

Walkinglife e Surfness Lodge, insieme, ti invitano ad un'esperienza differente dal solito viaggio.

Per Natale regalati o regala 5 giorni sul Camino Portugues da Lisbona ad Arneiro das Milharicas e 3 giorni di relax a Baleal di sport e meditazione sull'Oceano.

Date viaggio: 27 maggio -5 giugno 2017

Per info: Annalisa Nicolucci (walkinglife) 347.9751094, nicolucci73@hotmail.com



La nostra proposta di Franchising



COMUNICARE L'AMBIENTE E LA SOSTENIBILITÀ

vivere sostenibile

È la "Bio-Eco rivista locale" dedicata ai temi della sostenibilità ambientale economica e sociale, che si rivolge a un target selezionato e ben identificato di persone attente e consapevoli in tutte le loro scelte quotidiane

Diventa editore della tua edizione locale di VIVERE SOSTENIBILE

### Cosa chiediamo

- ☺ Entusiasmo e Passione
- 🌱 Sensibilità per l'ambiente e il cambiamento
- 👤 Consapevolezza e responsabilità sociale
- 🧠 Capacità commerciali e organizzative
- 🔑 Volontà d'impresa
- 👥 Disponibilità a lavorare in rete

### Cosa offriamo

- ☺ Lavoro appassionante in settore in forte espansione
- 👤 Formazione e affiancamento
- 👥 Condivisione del lavoro e delle risorse
- 👤 Consulenza e assistenza continue
- 📱 Diventare editori web e tradizionali
- 👤 L'unico network di editori per il cambiamento in Italia



Invia una email a [direzione@viveresostenibile.net](mailto:direzione@viveresostenibile.net)

19 province | 9 edizioni locali su carta e on line | 1 network di editori  
**1 milione di lettori**