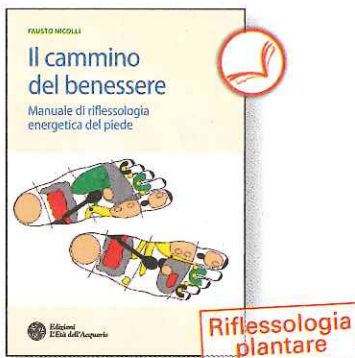




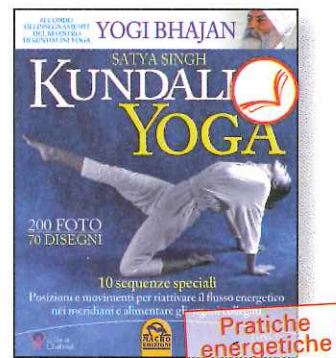
G. Vaschetto, A. Simone  
**Cosmetici naturali per viso, corpo e capelli**  
 Il Filo Verde di Arianna  
 Pagine 128, euro 10,80

Ricette per ogni stagione con ingredienti naturali, economici e di facile reperibilità. Niente derivati del petrolio. Le autrici non si improvvisano. Glorianna Vaschetto è un'esperta di cosmesi naturale impegnata nel divulgare le informazioni di base ([www.bellezzanaturale.it](http://www.bellezzanaturale.it)) mentre Anna Simone è una sociologa ambientale ed ecoblogger (EcoSpiragli). Nulla di particolarmente difficile da mettere in pratica, basta solo pensarci e trovare il tempo per l'auto-produzione. Che, tra l'altro – ricordano Anna e Glorianna – è un'occupazione piacevolissima e rilassante. Meglio della TV...



Fausto Nicolli  
**Il cammino del benessere**  
 Edizioni dell'Acquario  
 Pagine 140, euro 21,00

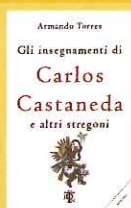
Riflessologia del piede in una nuova interpretazione: si incrociano in questo caso i concetti di base della Medicina tradizionale cinese e della Naturopatia. Si tratta del materiale utilizzato e riordinato da Fausto Nicolli per tenere le sue lezioni presso l'Istituto Rudy Lanza, una scuola di Naturopatia con sede centrale a Torino. Dunque, un testo approfondito ricco di implicazioni pratiche. Il tutto ruota attorno alla valutazione energetico-funzionale: con il massaggio del piede è poi possibile eliminare blocchi e nodi energetici prima che si trasformino in malattia ([www.invisibiledanza.it](http://www.invisibiledanza.it)).



Satya Singh  
**Kundalini Yoga**  
 Macro Edizioni  
 Pagine 180  
 euro 12,90

Un testo importante ispirato agli insegnamenti di Yogi Bhajan, uno dei maestri di Kundalini Yoga più conosciuti in Occidente. Lo yogi, scomparso nel 2004, aderiva alla religione Sikh ma era fortemente influenzato dalla lezione del Tantrismo e, appunto, del Kundalini Yoga. Il manuale che presentiamo è stato scritto da uno dei discepoli dello Yogi, introducendo anche principi di kinesiologia e di medicina cinese. Un'ulteriore sintesi a conferma della vitalità di queste tradizioni. «Risvegliando la Kundalini assopita – diceva Yogi Bhajan – viviamo un'esistenza piena, intuitiva e perfetta».

**Il classico**



Armando Torres  
**Gli insegnamenti di Carlos Castaneda e altri stregoni**  
 Edizioni Tlon  
 Pagine 297, euro 14,90

La lezione di Carlos Castaneda viene riproposta da Armando Torres, uno dei suoi più stretti collaboratori: in questo nuovo libro troviamo colloqui inediti e nuove esplorazioni nel mondo di Castaneda popolato da guerrieri, stregoni e curanderos. «Il nostro piano – confidò lo scrittore peruviano a Torres – è abbandonare il mondo

attraverso un'apertura nello spazio-tempo. Molti accademici se la ridono quando lo dico... Ammetto che è un'audacia suprema, da parte nostra, tentare di far passare migliaia di guerrieri all'altro mondo. Don Juan mi aveva insegnato – e io ho potuto constatarlo personalmente – che l'Universo è composto da molti strati, o dimensioni: ci sono così tante possibilità che è veramente una vergogna sprecare tutta la nostra esistenza in un'unica ed esclusiva visione del mondo». Libro che piacerà ai fans di Castaneda – più numerosi di quanto si pensi – ma anche ai lettori curiosi che intendano immergersi nel misterioso mondo del Nagual.