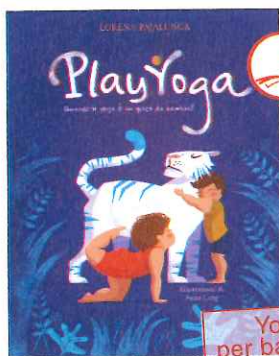


La grande cucina vegan

Laura Fiandra, Marina Pucello
Le ricette dell'energia
Ananda Edizioni
Pagine 377, euro 24,90



Yoga per bambini

Lorena Valentina Pajalunga
Play Yoga
White Star Kids
Pagine 40, euro 12,90



La ricerca della felicità

Jason Wachob
Vivi Wellth
Macro Edizioni
Pagine 256, euro 14,50

Splendida raccolta di ricette (ben 140) ispirate al veganesimo, al crudismo e alla filosofia indiana. Lo firmano due chef – Laura Fiandra e Marina Pucello – che dopo anni di esperienza sul campo ci mettono al corrente delle tecniche di base per una cucina energetica, salutare e super-appetitosa. Si sfata ancora una volta il mito che i piatti vegani siano spenti, monotoni e privi di attrattiva. Tutt'altro. E non è vero che occorra troppo tempo per prepararli. Una vera sinfonia di colori, gusti e proposte per deliziare i nostri ospiti. Qui c'è materia per i nostri crostini, sapori per i nostri palati: un vero spettacolo!

È dimostrato che bambini e ragazzi apprendono con facilità i principi dello Yoga, che può portare loro grandi benefici per la crescita in termini di concentrazione, serenità e fiducia in sé stessi. Questo volume presenta venti posizioni ispirate al mondo animale, raffigurate da splendide illustrazioni e spiegate passo dopo passo con un linguaggio semplice e chiaro, adatto ai più piccoli. L'Autrice ha fondato l'Associazione Italiana di Yoga per bambini dopo aver approfondito in India la lezione del maestro Swami Satyananda. Le illustrazioni sono firmate da Anna Làng.

Tredici tappe per cambiare marcia e con un obiettivo ambizioso: la felicità. Senza pregiudizi e retorica, come si può davvero raggiungere? Esistono alcuni trucchi, secondo Jason Wachob che, tra l'altro, dirige una tra le più seguite comunità indipendenti dedicate al benessere e alla felicità (mindbodygreen.com), con più di 15 milioni di singoli visitatori al mese. Insomma, è uno che se ne intende. Il suo approccio è pragmatico. Stare veramente bene, dice, «significa trovare la propria ricetta personale: scoprire che cosa fa bene, che cosa fa sentire bene, che cosa si ama davvero».

Il classico



a cura di Elena Dal Pra
Haiku
Oscar Mondadori
Pagine 266, euro 9,50

Perché non infilare in valigia una raccolta di Haiku? L'arte poetica giapponese raggiunge qui i suoi vertici: ispirati dal pensiero Zen, gli Haiku iniziano a diffondersi a partire dal 1600, nel periodo Edo, con i primi grandi maestri, tra cui Matsuo Basho e Kobayashi Issa. Vediamola anche come una forma di "Poetry Therapy":

diverse esperienze cliniche, in Italia e all'estero, segnalano l'Haiku come uno strumento per sviluppare atteggiamenti "non giudicanti" e di "accettazione". Meglio ancora se impariamo a comporli seguendo le regole tradizionali: ogni Haiku è costituito da 17 sillabe ("on") con metrica 5-7-5. Da recitare durante un'unica espirazione. Scopo: fissare uno stato d'animo attraverso i suoni, i colori, le forme, gli odori i movimenti della Natura e delle stagioni. Questa antologia, curata da Elena Dal Pra, comprende i componimenti poetici dei 18 maggiori autori. Si legge d'un fiato e ci liberiamo dalle preoccupazioni.