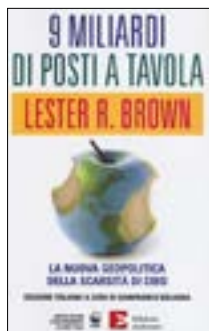


Nove miliardi di posti a tavola



AUTORE
Lester R. Brown
EDITORE
Edizioni Ambiente
PAGINE 193
PREZZO DI COPERTINA
20€

La nuova geopolitica della scarsità di cibo

In un mondo affamato e assetato, Lester Brown in questo libro ci presenta un quadro allarmante. Il cibo, un tempo abbondante, è diventato **una risorsa scarsa, contesa da nazioni sempre più affamate**.

Il cambiamento climatico, l'esaurimento delle risorse idriche e l'erosione dei suoli mettono a dura prova la nostra capacità di nutrire una popolazione in costante crescita.

Il fenomeno del land grabbing, in cui le nazioni più ricche accaparrano terre fertili nei Paesi in via di sviluppo, aggrava ulteriormente la situazione.

Brown ci invita a riflettere sulle conseguenze di questa crisi alimentare, che potrebbe destabilizzare interi sistemi politici ed economici.

Per evitare il collasso del sistema alimentare è necessaria la mobilitazione della società tutta, nel suo complesso.

Sognando il Nord



AUTRICE
Sabrina Musco
EDITORE
Sperling & Kupfer
PAGINE 304
PREZZO DI COPERTINA
18,90€

La via scandinava della felicità quotidiana

Da sempre sentiamo racconti che ci parlano di quanto il Nord Europa sia particolarmente civile e vivibile: saune finlandesi, caminetti scoppiettanti in piccole baite, vita all'aria aperta e piccoli piaceri nei gesti quotidiani, nazioni dove si lavora 4 giorni alla settimana e si vive serenamente. In questo libro la Musco, che in questi luoghi ha vissuto, ci porta in viaggio tra Danimarca, Svezia, Finlandia e Norvegia e illustra gli aspetti più importanti della **filosofia della vita nordica**. Dalla *hygge* - il calore delle piccole gioie quotidiane -, al *lagom*, l'arte dell'equilibrio e della moderazione; dalle riflessioni sul tempo libero, ai rimedi contro lo stress, al minimalismo e al decluttering, pagina dopo pagina scopriamo come questi stili di vita possono trasformare le nostre giornate e farci ritrovare un **benessere autentico, anche a casa nostra**. Bella la chiusura con gli itinerari e i consigli pratici per esplorare il Nord: dalla magia dei fiordi ai villaggi in Danimarca, dai boschi svedesi al silenzio della Lapponia. Un libro che si rivolge a chi sogna una vita più piena e in armonia con la natura.

Il respiro illuminato



AUTORE
Dylan Werner
EDITORE
Edizioni Mediterranee
PAGINE 268
PREZZO DI COPERTINA 28€

Benessere fisico, mentale ed emotivo con le pratiche respiratorie dello yoga

Bel manuale che aiuta a conoscere la cosa più naturale e più potente che abbiamo fin da quando veniamo al mondo: il respiro.

Sono molto antiche le tecniche che Werner illustra, con chiarezza e umorismo, per sbloccare **il potere di ogni nostro respiro**. L'autore accompagna i lettori attraverso le pratiche del pranayama - l'antica disciplina yogica del controllo del respiro - che possono essere utilizzate anche in sequenze per raggiungere obiettivi specifici: aumentare le prestazioni atletiche e il recupero, migliorare il sonno, le funzioni cognitive, alleviare l'ansia, promuovere un rilassamento profondo e molto altro ancora. Un libro importante.

Trovare la poesia nascosta



AUTRICE
Tina Festa
EDITORE
Edizioni La Meridiana
PAGINE 120
PREZZO DI COPERTINA
18,50€

Educare alla bellezza con il Metodo Caviardage®

"Il mondo - scrive l'autrice - è pieno di poesia che attende di essere scoperta."

Da tempo cercavo un metodo creativo cui potermi dedicare, per esprimere e ricercare la bellezza che la vita ci dona. Ho incontrato il metodo di Tina Festa quasi per caso, vedendo le opere realizzate da una sua allieva, e me ne sono innamorata! **Questo manuale racchiude perfettamente il Metodo Caviardage®**, cui tutti possono ispirarsi. Alla base, invece che una pagina bianca, c'è la pagina di un libro da macero. Da lì, con una piccola meditazione di connessione, e una lettura veloce e poco ragionata, vedrai balzare alla tua attenzione solo alcune delle parole scritte. Saranno loro le protagoniste della tua opera!

Con creatività e semplicità quelle parole "usciranno" dalla pagina, creando un'opera tutta tua, graficamente accattivante e piena di emozioni.