

Bio

magazine

N.35 MENSILE - SETTEMBRE 2017 - €2,90

**La vita
che vuoi**
Come realizzare
i propri obiettivi

**Dormire
meglio**

I rimedi contro
i nemici del sonno

FOCUS ON

**LA PIANTA
DEL SOLE**

Salute e bellezza
con la calendula

Germogli

Grandi proprietà
per piccole gemme

VIVERE "GREEN"

C'è biologico e biologico!

NUOVA
PIÙ VICINA
A TE!

**IN FORMA
BALLANDO!**



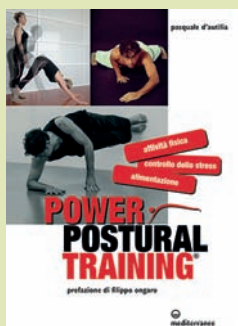
EDIZIONI TIRRENO

Prima pubblicazione 24/08/2017



Benessere per tutta la famiglia

Una quotidiana attività fisica, qualunque essa sia, è una sana abitudine da incentivare anche nei più piccoli, in modo da assicurare loro un futuro in salute. E allora perché non rendere questi momenti ancora più piacevoli condividendoli tutti insieme?

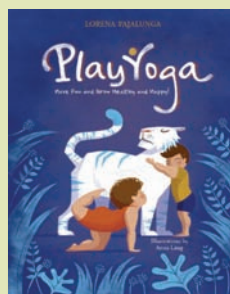


Power Postural Training

DI PASQUALE D'AUTILIA

Un libro che coniuga teoria e pratica e che parte da una metodica d'allenamento elaborata dal dottor D'Autilia. Il Power Postural Training ingloba diverse discipline: arti marziali, qi gong, Yoga (per le tecniche di respirazione), Pilates (per alcuni validi esercizi a corpo libero), ginnastica posturale ed esercizi di sliding stretching. Ma è molto di più, perché racchiude anche importanti informazioni legate all'alimentazione (i vari macronutrienti, gli alimenti integrali e raffinati, il potere dei vegetali, le etichette) e alla corretta gestione dello stress. Un utile vademecum per migliorare le nostre condizioni sia fisiche che mentali.

MEDITERRANEE



Play Yoga

DI LORENA PAJALUNGA

Con lo Yoga ci si può anche giocare, e questo libro ne è la prova. Un libro dedicato ai bambini che riesce in modo piacevole (grazie anche alle belle illustrazioni di Anna Láng) ad avvicinarli a questa antica disciplina, i cui benefici fisici sono ormai comprovati a qualunque età. Le potenzialità pedagogiche dello Yoga sono infatti tantissime e con il passare del tempo, pur rispettando le tempistiche e la indole dei più piccoli, sarà possibile veder accrescere la loro creatività, fantasia e immaginazione. Anche perché ogni Asana è ispirata agli animali più amati e dunque sarà ancora più divertente replicarle.

WHITE STAR KIDS