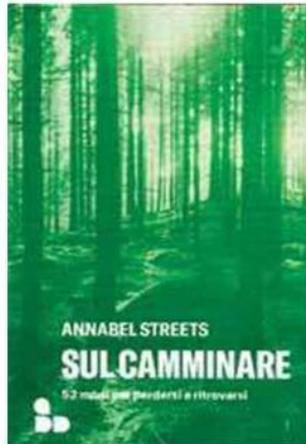


LIBRI di GRANDA e di PIEMONTE

a cura di Roberto Dutto

Alzarsi e camminare

Ci sono tante occasioni per mettersi a camminare, almeno quante sono le settimane dell'anno. L'autrice li elenca e per ognuna dedica un capitolo tra esperienza personale e informazioni scientifiche. Se il corpo ringrazia per tutto quanto viene messo in movimento attraverso una semplice camminata, anche lo spirito ne può risultare arricchito. Camminare col freddo invernale e il caldo estivo, sotto la pioggia, cantando o addirittura danzando, lungo un fiume o in montagna, meditando o chiacchierando: ogni stagione riserva una possibilità per lasciare il divano semplicemente osservando alcuni accorgimenti pratici.



SUL CAMMINARE
Autore: Annabel Streets
Editrice: Add
pp. 302 € 18

