



CONDIVIDI [f](#) [whatsapp](#) [in](#) [twitter](#) [G+](#)

## SILVOTERAPIA IL POTERE BENEFICO DEGLI ALBERI - SOGNI AD OCCHI APERTI

**Claudio Zeni**

07/04/2019

Top Ten

1. La versione di Fenoglio  
di Gianrico Carofiglio, Einaudi (€ 16.50)
2. La chiave  
di Anselm Grün, Christoph Gerhard e Erwin Sickinger, Edizioni Il Punto d'Incontro (€ 10.90)
3. Km 123  
di Andrea Camilleri, Mondadori (€ 15.00)
4. Le parole di Sara  
di Maurizio De Giovanni, Rizzoli (€ 19.00)
5. Mantieni il bacio. Lezioni brevi sull'amore  
di Massimo Recalcati, Feltrinelli (€ 14.00)
6. Il viaggio dantesco della santificazione  
di Antonio C. Mastrobuono, Leo S. Olschki Editore (€ 35.00)
7. L'esecuzione. Inchiesta sull'uccisione di Ilaria Alpi e Miran Hrovatin  
di Kaos, (€ 14.46)
8. Un'altra strada. Idee per l'Italia di domani  
di Matteo Renzi, Marsilio (€ 16.00)
9. La rampicante  
di Davide Grittani, LiberAria Editrice (€ 16.50)
10. Donne che non perdonano  
di Camilla Lackberg, Einaudi (€ 14.50)

LO SCAFFALE

## SILVOTERAPIA IL POTERE BENEFICO DEGLI ALBERI

di Jean-Marie Defossez, Edizioni Il Punto d'Incontro (€ 9.90)

Lo sapevi che gli alberi racchiudono un incredibile potere di guarigione? Jean-Marie Defossez ti invita ad andare alla scoperta di questa energia e del legame che ti unisce agli alberi, per ritrovare le tue radici e riportare il benessere nella tua vita.

Hai mai avuto l'impulso di abbracciare un albero? Di toccarlo o di parlargli? Niente paura, non sei impazzito; semplicemente, la tua sensibilità ti permette di percepire dentro di te il profondo legame che esiste tra uomini e alberi. Del resto, varie ricerche scientifiche hanno dimostrato che anche una semplice passeggiata in un bosco esercita un notevole impatto positivo sulla salute, riducendo lo stress, l'ansia, la depressione e il senso di rabbia e frustrazione che spesso ci portiamo dietro dalla città. È stato appurato che due ore di passeggiata migliorano le difese immunitarie, riducono la pressione arteriosa e la secrezione del cortisolo, l'ormone dello stress. Il tutto a costo zero, senza nessun farmaco da prendere.

Silvoterapia ti guida passo dopo passo alla scoperta di tutto quello che puoi fare nel bosco per ritrovare questo benessere: semplici e piacevoli esercizi per rilassarti, meditare, aumentare la tua energia, curarti, trarre ispirazione e mettere in pratica idee geniali. Non devi fare altro che avvicinarti a un albero e lasciarti guidare dalla sua energia e dalla sua saggezza!

## SOGNI AD OCCHI APERTI

di Andrea Musso, Edizioni Dehoniane Bologna (€ 7.50)

Giovanni vive in montagna e Filippo in città: hanno più o meno la stessa età, ma non si conoscono, anche se entrambi sognano a occhi aperti. Un giorno si incontrano proprio dentro un sogno e diventano amici. Che cosa accadrà? E come cambieranno le loro vite?

Andrea Musso, architetto genovese, è acquarellista, grafico e illustratore. Le sue opere sono popolate di libri, biblioteche, lettori, città immaginarie. Art director della casa editrice Vita e Pensiero, ha disegnato servizi naturalistici per la rivista Airone e ha collaborato con Epoca, Panorama, Le Monde dimanche, Corriere medico, il Manifesto, il Sole 24 Ore, Il Secolo XIX, Leggere, Linus. Ha scritto e illustrato storie per l'infanzia per Einaudi ragazzi, E.Elle, Piemme.

CONDIVIDI [f](#) [wh](#) [in](#) [tw](#) [G+](#)

[INDIETRO](#)



## CLAUDIO ZENI

Claudio Zeni, laureato in Letterature e Lingue straniere è nel mondo del giornalismo dall'età di 18 anni. Appassionato di sport, enogastronomia e turismo collabora con media locali, nazionali ed internazionali di settore. Tra i principali riconoscimenti giornalistici assegnatigli si ricorda il premio nazionale Gennaro Paone consegnatogli a Roma dal direttore generale dell'Enit, il I.o premio giornalistico nazionale 'Strada del Vino del Recioto e di Gambellara', il I.o premio 'Primavera del prosecco', 'Amici della Chianina', 'Premio Tarlati', 'Scandiano', 'Sant'Angelo in Vado', 'Apicio', 'La bisaccia del tartufo', 'Burson'. Per quattro anni ha seguito l'Hong Kong Food Festival e per due ha coordinato la manifestazione nazionale Top of Golf finalizzata alla proclamazione del miglior ristorante della 'Wine Tour Cup' dell'Associazione 'Città del Vino'. Coordinatore della giuria e dei cuochi del concorso culinario 'Tartufo d'oro' di Gubbio. Unitamente al Presidente dei Cuochi di Arezzo organizza il concorso 'Penne bruciate', giornalisti ai fornelli dove a vincere è il 'piatto peggiore'. Autore con Leone Cungi del libro 'Sport e società a Monte San Savino (Un secolo di storia sportiva e tradizioni sul borgo toscano).

[LEGGI TUTTI I MIEI ARTICOLI](#)

[CONTATTAMI](#)

[Ricerca libera](#)

[PUBBLICA IL TUO VIDEO](#)

[LEGGI INFO >](#)

[Aaglio Olio Peper...](#)

