

Starbene

## TEMPO LIBERO

# 3 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di Camilla Ghirardato



**Il momento è ora**  
Alexa Frey e Autumn Totton  
(Bur, 13 €)

### IL TACCUINO

## *Alla ricerca della serenità*

La mindfulness è uno stile di vita: in qualsiasi momento, anche sotto la doccia o mentre stai guidando in mezzo al traffico, puoi imparare a zittire quei pensieri vorticosi che ti angosciano e a concentrarti sul presente che ti sta aspettando. In questo taccuino (da leggere ma anche da scrivere e scarabocchiare per liberare la creatività) trovi tanti esercizi da mettere in pratica ogni giorno per avvicinarti, un passo per volta, alla piena consapevolezza del metodo.

### GLI APPUNTAMENTI

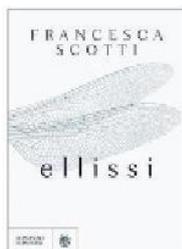
#### *Al Fuorisalone*

Vuoi sapere tutto di tendenze per l'arredamento e stili? Vuoi divertirti con workshop e laboratori, fare due chiacchiere con giornalisti e blogger del settore? Non perderti il CasaFacile Design Lab, organizzato dalla rivista CasaFacile. L'appuntamento è a Milano in zona Brera (via Solferino 14) da martedì 4 a domenica 9 aprile con un calendario fitto di appuntamenti. Non sei a Milano? Puoi comunque seguire l'evento sui social del mensile e su [casafacile.it](http://casafacile.it)

#### *Donne di carattere*

Un film sulla resilienza: è Sole cuore amore di Daniele Vicari, storia di un'amicizia tra due donne: Eli (Isabella Ragonese) ha quattro figli, un marito disoccupato e un lavoro lontano; Vale (Eva Grieco) è sola e fa la performer nelle discoteche. Entrambe dimostrano di saper affrontare con grinta e forza le difficoltà della vita.

94



**Francesca Scotti**  
Ellissi  
(Bompiani, 17 €)

### IL ROMANZO

## *Amiche per la fame*

Vanessa ed Erica, 15 anni, partono come per una vacanza: la loro meta, però, è una clinica che si occupa di disturbi alimentari. Il tempo è scandito dai ritmi forzati della cura e da nuovi amici anche loro ricoverati. Ma Erica e Vanessa hanno tra loro un legame d'acciaio contro la fame. Per un sodalizio destinato però a spezzarsi quando una delle due ricomincia a mangiare e a riamare la vita.



**Io viaggio con te**  
Alida Ardemagni  
(Morellini Editore, 14,90 €)

### LA GUIDA DI VIAGGI

## *Fuga di coppia*

Cerchi qualche idea per fughe romantiche e originali? Lasciati consigliare da questa guida per due cuori. Troverai mete e proposte poco conosciute, ma sorprendenti. Perché l'amore è anche riuscire a conciliare interessi, budget, distanza e tempo a disposizione. Mentre lo scopo è sempre uno solo: fuggire lontano da tutto e da tutti, per boschi struggenti, giardini incantati, spiagge selvagge e favolose abbazie.