

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

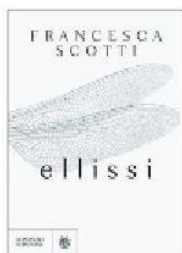
Al Fuorisalone

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

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.