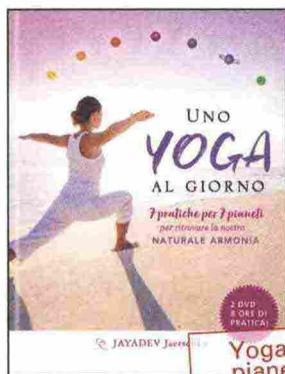


Per bambini

Roots
Il mio libro della Natura
Edizioni Sonda
Pagine 64, euro 16,90

Se le idee per un regalo di Natale "intelligente" ai vostri bambini scarseggiano, abbiamo la soluzione per voi! Questo libro è infatti un vero scrigno di sorprese: utile, divertente e originale. Ogni pagina è una scoperta affascinante, a ogni domanda una risposta esauriente. In più, si colora, si memorizza, si sperimenta, ci si incuriosisce e ci si appassiona a Madre Natura e ai suoi mille segreti. Per realizzare questo gioiellino, Fanny Glazenburg ha attinto a piene mani da *Roots*, rivista di divulgazione scientifica per ragazzi, prendendo il meglio.



Yoga e pianeti

Jadadev Jaerschky
Uno Yoga al giorno
Ananda Edizioni
2 DVD + libro, euro 25,50

A ogni nuova uscita editoriale, gli amici di Ananda riescono sempre a stupirci per originalità e per la confezione dei loro prodotti, curata in ogni minimo dettaglio e multimediale. In questo percorso videoguidato, registrato giorno per giorno in presa diretta per permettere a chi ne fruisce di entrare nel flusso della pratica come in una coinvolgente lezione dal vivo, Jayadev Jaerschky ci svela le sottili connessioni tra asana, giorni della settimana, chakra e influssi planetari, attingendo agli insegnamenti dell'astrologia vedica e dei suoi maestri.



Programma in 4 settimane

M. Brack, A. Cocaul
Depurate il grasso interno
Edizioni L'Età dell'Acquario
Pagine 170, euro 16,50

Due medici francesi invitano a prendere consapevolezza di qualcosa che abbiamo dentro la pancia: il cosiddetto grasso viscerale. Detiene funzioni importanti: accumula energia dagli alimenti e assorbe gli inquinanti proteggendo tutto il corpo. Ma si può ammalare se lo trattiamo male. Le conseguenze sono molteplici, dall'obesità a molte gravi malattie. Quel grasso è un organo che comunica con tutto il corpo ma spesso lo tartassiamo. Per questo, Brack e Cocaul propongono un programma di quattro settimane per rimetterlo in sesto.



Jules Michelet
La strega
BUR
Pagine 364 euro 11,50

Pietra miliare del genere. Michelet è stato il primo a far notare che le streghe – poste sul rogo – in realtà sono semplicemente donne che corrono sui loro binari. Molte poverette sono state massacrate. Grande

intellettuale del primo Ottocento francese, Michelet poteva vivere tranquillo nel Collège de France ma, essendosi messo di storto col potere (non giura per "l'imperatore"), torna a vivere in uno stato di semi-povertà. Senza fare drammi. In questo suo famoso scritto – denso di notizie, di polemiche, di idee all'epoca controverse – Michelet compone una sorta di pamphlet a difesa della strega, simbolo della donna che si è stufata di recitare il solito ruolo. Femminista? No, questo è venuto dopo. A lui premeva mettere alcuni puntini sulle i. È stato tra i primi a denunciare chiaramente, documenti alla mano, i rigori dell'inquisizione. E a porre attenzione ai problemi dell'esclusione sociale. Buona rilettura.