

## **BEN' ESSERE**

Deborah Bull, Benessere e vitalità, ' total fitness, plan di Torje Eike, Tecniche nuove

Henri Chenot , Il codice segreto della salute, Sperling & Kupfer

Colman, La fonte della giovinezza, Biblioteca universale Rizzoli

Fabrizio Duranti, Il circolo virtuoso del benessere, Sperling & Kupfer

Paolo Marandola Francesco Marotta, Il manifesto della lunga vita, Sperling % Kupfer

John Robbins , Sani fino a cent'anni : come migliorare, a qualsiasi età, la propria salute e la propria vita, Corbaccio

## **STARE BENE CON IL PROPRIO CORPO**

Gioacchino Allasia, Self-shiatsu : come farsi lo shiatsu da soli : manuale pratico con oltre 150 fotografie, Macro

Amira, Danza del ventre : libera la tua femminilità, Armonia

Sherry Brouman, Randy Rodman, Camminare bene per vivere meglio, Pan

Deepak Chopra e David Simon, Le sette leggi spirituali dello Yoga, Sperling & Kupfer

Gianni De Chirico, Training autogeno, RED

Saul Goodman, Il libro dello shiatsu : guida pratica al massaggio ,Sperling & Kupfer

\Susanne Martinet, La musica del corpo, Erick

Respira! : i migliori esercizi per la tua salute, Macrovideo 1 DVD Video

Ida P. Rof, Rolfling : il metodo per ristabilire l'allineamento naturale e l'integrazione strutturale del corpo umano per ottenere vitalità, Edizioni mediterranee

Lon Seiger, Ken Vanderpool, Duke Barnes, Fitness e benessere : strategie , Gruppo Futura

Frank Shorter, Correre per il benessere e l'efficienza fisica, Tecniche Nuove

Sophie de Vauréal, Lo zen della scopa, o La trasformazione del quotidiano , Baldini & Castaldi

Wong Kiew Kit, L'arte del Chi kung, Astrolabio

## **MANGIARE CON SAGGEZZA**

Paola Bastasin, Dietologia in cucina e salute, Franco Lucisano, Marina Berati, Vegan si nasce o si diventa? : vivere (e mangiare) come si deve: per gli animali, la natura e la nostra salute , Sonda

Barbara Braj, La macrobiotica, Xenia

Bruno Brigo, Giuseppe Capano, Prevenire il cancro a tavola, Tecniche nuove

Peter J. D'Adamo, Catherine Whitney, La salute su misura, Sperling & Kupfer

Brian M. Delaney, Lisa Walford, Longevity diet, Red

Pierre Dukan , La dieta Dukan, Sperling & Kupfer

Patrick Holford, Dimagrire mangiando, Giunti

Marianne Koch, La salute dei nostri figli : come farli crescere sani e felici , Corbaccio

Filippo Onagro, Mangia che dimagrisci : un metodo rivoluzionario per perdere peso e guadagnare in forma e salute, Piemme

Andrew Popovic, Tai chi : l'antica arte orientale per il benessere psicofisico, Fabbri

Gianni De Chirico, Training autogeno, RED

Walter Pierpaoli e William Regelson con Carol, La fonte della giovinezza, Biblioteca universale Rizzoli

Luciano Proietti, Figli vegetariani : la dieta vegetariana per bambini e adolescenti, Sonda

Aronne e Memo Romano , Vivere in zona, Sperling & Kupfer

Barry Sears, La zona Omega 3Rx Sperling & Kupfer

Barry Sears, In zona con la soia, Sperling & Kupfer

Andrew Weil, Vitamine e minerali, A. Mondadori

## **BENESSERE MENTALE ED EMOTIVO**

Gerd B. Achenbach, Saper vivere : per una vita piena di significato e di valore Apogeo

Christopher Andre', Imperfetti e felici, Corbaccio

Sarah Ban Breathnach, L'incanto della vita semplice, Tea

Colette Baron-Reid, La mappa dell'anima, Tea

Deepak Chopra, David Simon, Mente giovane corpo intelligente, Sperling paperback,

Stefania Del Principe, Luigi Mondo, Usi e proprietà degli oli essenziali : benessere dalla natura, Gribaudo tempolibro

Flavia Facco , L'invisibile in menopausa : psicologia del benessere nella crisi di transizione della mezza età, F. Angeli

Françoise E. Goddard, L' anima nella voce : il canto come meditazione attiva e crescita interiore, URRRA

Raffaele Morelli, Le nuove vie dell'autostima, Riza

Gerd B. Achenbach, Saper vivere : per una vita piena di significato e di valore Apogeo

Christopher Andre', Imperfetti e felici, Corbaccio

Sarah Ban Breathnach, L'incanto della vita semplice, Tea

Colette Baron-Reid, La mappa dell'anima, Tea

Deepak Chopra, David Simon, Mente giovane corpo intelligente, Sperling paperback,

Stefania Del Principe, Luigi Mondo, Usi e proprietà degli oli essenziali : benessere dalla natura, Gribaudo tempolibro

Flavia Facco , L'invisibile in menopausa : psicologia del benessere nella crisi di transizione della mezza età, F. Angeli

Françoise E. Goddard, L' anima nella voce : il canto come meditazione attiva e crescita interiore, URRRA

Raffaele Morelli, Le nuove vie dell'autostima, Riza

## BENESSERE AMBITO LAVORATIVO

Francesco Avallone, Alessia Paplomatas, Salute organizzativa :  
psicologia del benessere nei contesti lavorativi, R. Cortina

Luciano Ballabio, L'arte di non lamentarsi mai : per  
divertirsi nel lavoro, in amore, nella vita / F. Angeli

Roger Fisher, William Ury Bruce Patton, L'arte del negoziato,  
Corbaccio

Alessandro e Renato Gigioni, Cattivi capi, cattivi colleghi,

Mondadori

Corinne Maier, Buongiorno pigrizia, Bompiani

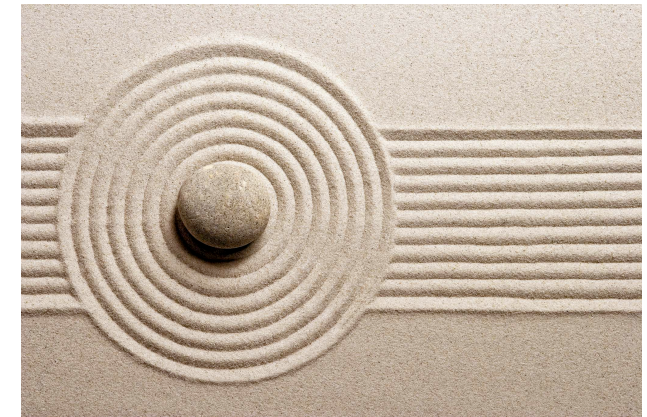
Alessandra Menelao, Mariella Della Porta, Giacomo Rindonone,  
Mobbing: la faccia impresentabile del mondo del lavoro,

FrancoAngeli

Birgit Rupprecht-Stroel, Mobbing: no grazie! Tea

## Obiettivo benessere

Lecture per rigenerarsi



“Vedere un mondo in un granello di sabbia  
e un paradiso in un fiore selvatico,  
tenere l’infinito nel palmo della mano  
e l’eternità in un’ora.”

Casa della Conoscenza

Via Porrettana 360, Casalecchio di Reno (Bo)

Tel:051598300 - Mail: biblioteca@comune.casalecchio.bo.it

**Bibliografia a cura  
della Biblioteca C. Pavese**