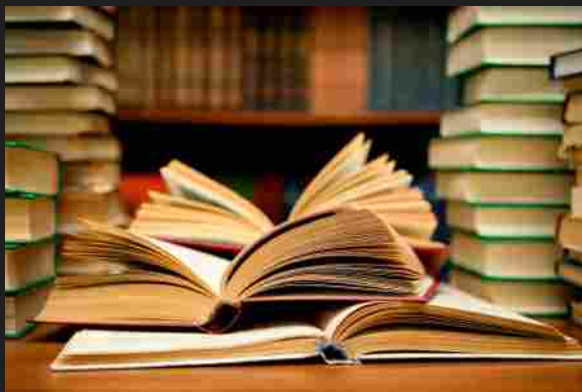


**BREAKING**
[Il caldo, anche in via Piave](#)
[» Premianti gli alunni vincitori del concorso organizzato dal Qu](#)

11:40

[HOME](#)
[» AREZZO](#)
[» LA TOP TEN DELLO SCAFFALE](#)


## La Top Ten dello scaffale

Classifica e proposte

Il: maggio 26, 2018 In: Arezzo, Libri che Passione, Rubriche

### Top Ten

#### 1. Il metodo Catalanotti

di Andrea Camilleri, Sellerio Editore (€ 14.00)

#### 2. Bucce

di Marie Cochard, Edizioni Il Punto d'Incontro (13.90)

#### 3. La vita e i giorni. Sulla vecchiaia

di Enzo Bianchi, Il Mulino (€ 13.00)

#### 4. Ricordo di Carlo Ferdinando Russo

a cura di Piero Totaro e Raffaele Ruggiero, Leo S. Olschki Editore (€ 18.00)

#### 5. Peter e Petra. Ediz. Illustrata

di Astrid Lindgren, Kristina Digman, Il Gioco di Leggere (€ 15.00)

#### 6. Divorare il cielo

di Paolo Giordano, Einaudi (€ 22.00)

#### 7. La scomparsa di Stephanie Mailer

di Joel Dicker, La nave di Teseo (€ 22.00)

### METEO

#### Arezzo

Maggio26 11:40

Humidity 47%

Pressure 1019

Winds 2.1mph

ORA



26

DOM Maggio27	Pioggia Leggera	
LUN Maggio28	Cielo Coperto	
MAR Maggio29	Pioggia Leggera	

### VIDEO

Error type: "Forbidden". Error message: "Project 372067697688 has been scheduled for deletion and cannot be used for API calls. Visit <https://console.developers.google.com/iam-admin/projects?pendingDeletion=true> to undelete the project." Domain: "usageLimits". Reason: "accessNotConfigured".

Did you added your own Google API key? Look at the [help](#).

Check in YouTube if the id [UCZNod4hFhqjmV6VXLyt07Qw](#) belongs to a channelid. Check the [FAQ](#) of the plugin or send error messages to [support](#).



SEGUICI SU:

## 8. La felicità arriva quando scegli di cambiare vita

di Raphaele Giordano, Garzanti Libri (€ 17.90)

## 9. Liberare la libertà. Fede e politica nel terzo millennio

di Benedetto XVI (Joseph Ratzinger), Cantagalli (18.00)

## 10. Nelson Mandela

di Danilo Campanella, Edizioni Paoline (€ 18.00)

## LO SCAFFALE

## DIGIUNO PER LA MENTE

di Jason Gregory, Edizioni Il Punto d'Incontro (€ 10.90)

Grazie alla psicologia e alle scienze cognitive, Jason Gregory dimostra come l'eccessiva dipendenza dalla mente razionale e l'attaccamento a ciò che è impermanente generi sofferenza, sia causa di squilibri nel sistema nervoso autonomo e sopprime la nostra naturale spontaneità, i sentimenti e l'intuito. Quando non riusciamo a rilassare profondamente la mente, entriamo in uno stato di stress e di ansia, ma grazie a pratiche zen, taoiste e vediche possiamo svuotare la mente e ripristinare gradualmente i ritmi naturali, imparando anche a rilassarci e a ritrovare l'equilibrio. Semplici tecniche di meditazione, facili da svolgere nella vita quotidiana, come pure tecniche tradizionali di Vipassana, aiutano a creare un sano isolamento da tutti gli stimoli del mondo moderno, attingendo a un serbatoio interiore di serenità e equilibrio.

Con Digiuno per la mente impariamo a eliminare le distrazioni e gli stress; torniamo alla nostra natura originaria; diventiamo più consapevoli in ogni momento; percepiamo la vera bellezza del mondo e viviamo la vita in maniera più piena, autentica e serena. Scopriremo anche metodi efficaci per la disintossicazione digitale e garantirci un sano riposo notturno.

## SAPERI PER LA NAZIONE

a cura di Paola Pressenda e Paola Sereno, Leo S.Olschki Editore (€ 50.00)

Il volume è il frutto di una collaborazione interdisciplinare tra storici del Risorgimento e geografi specializzati in storia della geografia, indirizzata a indagare modi e pratiche attraverso cui a Torino si elaborano tra Otto e Novecento idee e opere che tendono a ridisegnare un ruolo per la città, ma sono

suscettibili soprattutto di contribuire al processo di costruzione della nazione. Sono indagati aspetti quali l'invenzione del mito dinastico, il ruolo di alcuni personaggi – come ad esempio Quintino Sella – nel connettere «piccola e grande patria», il fiorentino «mercato delle lettere» e quello editoriale che si sviluppano in città in quel periodo, un mercato editoriale che tra l'altro si caratterizza fortemente in ambito scolastico e divulgativo, disseminando un'idea di Italia e della sua struttura territoriale. La rappresentazione del territorio è però aspetto diverso dalla conoscenza del territorio dello Stato nuovo: a questo tema danno un contributo due saggi: uno sul ruolo che ebbe il torinese Club Alpino nello sviluppare anche su scala nazionale un'attività di ricerca volta alla conoscenza geografica dell'Italia, l'altro che ricostruisce lo stato della geografia a Torino e le sue strutture di ricerca.

Claudio Zeni



« Precedente

Il gran finale della  
Maggiolata

## NEWS IN PICTURES

