

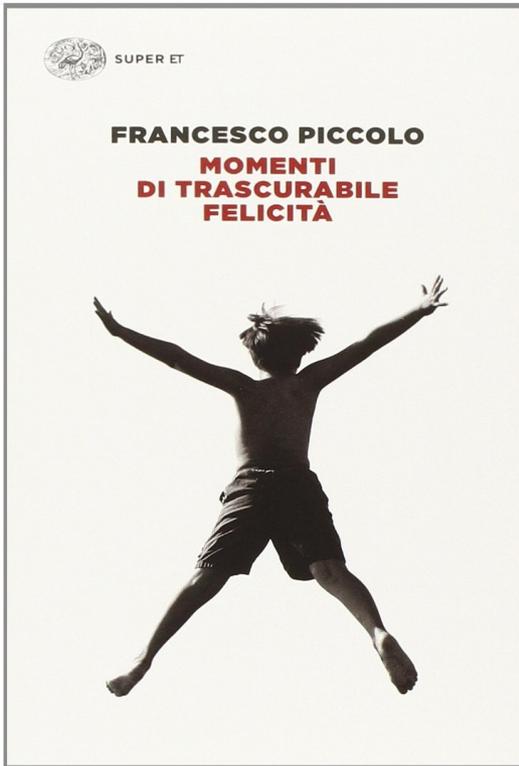


# Novità giugno 2021 (scheda n.8)

## libri presenti alla

### Biblioteca di Quartiere

(Rubrica a cura di Maria)



#### MOMENTI DI TRASCURABILE FELICITÀ'

Francesco Piccolo mette a nudo con spietato umorismo i piaceri più inconfessabili, i tic, le debolezze con le quali prima o poi tutti noi dobbiamo fare i conti. Pagina dopo pagina, momento dopo momento, si finisce col venire travolti da un'inarrestabile ondata di divertimento, intelligenza e stupore.

Con la stessa sensibilità con cui ha perlustrato l'Italia «spensierata», Francesco Piccolo raccoglie, cataloga e fa sue le mille epifanie che sbocciano a ogni angolo di strada. Perché solo riducendo a spicchi la realtà si riesce ad afferrare per la coda, magari un attimo appena, il senso più profondo della vita.



#### MEDITAZIONE PSICHE E CERVELLO

E' rivolto innanzitutto a tutti coloro che, per varie ragioni, hanno provato o provano difficoltà ad accostarsi alle pratiche meditative a causa dell'aspetto religioso con cui spesso vengono presentate. Il libro dimostra, che invece è possibile essere meditanti senza convertirsi, distinguendo tra spiritualità e adesione ad una religione. E' rivolto anche a tutte le persone che, travolte dalla frenesia della vita contemporanea, pensano che non riusciranno mai a fermarsi, a rilassarsi e ad acquietare il turbinio della mente. Il libro contiene un'ampia parte di esercizi pratici di base, facili da apprendere, che, passo passo, guidano il lettore lungo la via del rilassamento profondo e della meditazione.