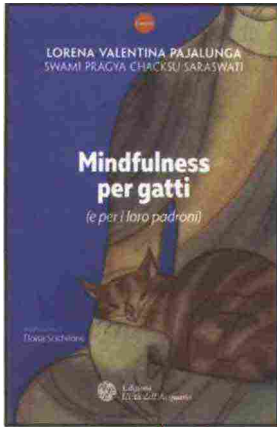


Multimedia

di Eusebio Franceschini

libri, cd, dvd, web

YOGA
Fusa Yogiche

Lorena Pajalunga ha un'indole molto energetica. Basti pensare che negli ultimi 3 mesi ha pubblicato 2 libri e un gioco per bambini, oltre alla sua abituale attività di insegnante Yoga (aiyb.it). Il suo segreto? Lo svela nella sua prefazione del Libro "**Mindfulness per Gatti (e per i padroni)**", Edizioni Età dell'Acquario, pag 110, € 14: lo Yoga e i gatti. «I gatti sono dignitosi, equilibrati, alteri ed eleganti. Danno la sensazione di sapere quale è il loro posto al mondo... Non è la sensazione che proviamo di fronte ad un grande maestro?». Il libro è una rassegna di **piccole pratiche, sequenze, meditazioni buddhiste, riflessioni**, finemente arricchite di poesie e citazioni dedicati al mondo dei gatti dai più grandi intellettuali del '900. E per finire illustrato amorevolmente dalla "nostra" Eloisa Scichilone. Che abbiate gatti in casa o no, è un libro che coloro che amano la dolcezza delle quiete yoga gradiranno molto.