


**MULTIMEDIA** libri, cd, dvd, web 

di Bice Mattioli

**YOGA E GRAVIDANZA**

## Neomamme consapevoli

La nascita è un viaggio: la gran parte del lavoro la compie il bambino e alla madre non resta che accompagnare, lasciare che tutto fluisca accogliendo anche la fatica, i momenti di stanchezza e di difficoltà. Lorena Pajalunga, diplomata presso la Bihar School di Swami Satyananda Saraswati (nome spirituale di "Swami Pragya Chaksu Saraswati"), si è specializzata nell'insegnamento dello yoga ai bambini presso la Federazione Italiana Yoga. Forte dei quasi dieci anni di insegnamento dello yoga preparo all'Ospedale di Desio e Vimercate, tramando tutta la sua conoscenza sullo yoga preparto, sulla nascita e sul periodo che la precede, mostrando tutte le possibilità e le prospettive senza prediligere nessuna. **"Tutto il mondo in una pancia.**

**Yoga e mindfulness per mamme e neonati felici"** (Edizioni Età dell'Acquario, pp. 220, € 16,50) è il libro più completo (a 360 gradi) sul tema dello yoga in relazione alla gravidanza scritto in Italia. In particolare propone pratiche pensate apposta per le future madri e le neomamme, meditazioni che aiutano a raggiungere la consapevolezza della nuova relazione e dell'interpretazione dei segnali del bambino. Oltre a sequenze utili per affrontare più preparate il travaglio e alleviare i disturbi frequenti in gravidanza e nel post partum.


**MINDFUL COACHING**  

## Esercizi di consapevolezza al lavoro

Il mondo del lavoro sta cambiando: è necessaria una rivoluzione che parta dal basso e non dalla rabbia, dalla rivendicazione, dal duro confronto tra opposti. Ma dalla cura e dalla gentilezza verso noi stessi e nell'ascolto degli altri; provando a sperimentare che siamo tutti nella stessa rete. Ci pensano Andrea Vitullo e Giuseppe Coppelino, coach e insegnanti mindfulness, a costruire un "libro-palestra": **"Realizzati e Consapevoli. Allenamenti mindfulness per trasformare il tuo lavoro e la tua vita"** (Hoepli, pp.187, € 16,90). Al di là delle ansie e inadeguatezze che ci auto-infliggiamo ogni giorno, ecco un percorso in cui i nostri disagi vengono osservati e non giudicati, per realizzare il nostro percorso, professionale e personale, e trasformarlo in un modo più umano. Allenamenti e pratiche che fortificano, invitando a frapporre un po' di distanza dal continuo fare quotidiano. Ed è in quella distanza che va trovato un alleviamento dagli affanni e guadagnata maggiore chiarezza e precisione di pensiero.