

Vinci un libro per passione

In passato, leggere era una delle poche evasioni possibili. Con il miglioramento delle condizioni economiche del Paese si sono sviluppati nuovi interessi.

Con lo sviluppo informatico, la lettura di libri è stato un po' accantonato anche perché molti degli appassionati si sono affezionati all'eBook cioè libri in formato elettronico, o meglio, digitale. Per tutti quelli che, pur essendo pratici del mondo internet, non vogliono rinunciare alla lettura su carta profumata esiste un'idea tanto semplice quanto geniale: "10 righe dai libri".

Questa iniziativa nasce circa 2 anni fa dalla mente della Dottoressa Patrizia Puggioni e subito diventa una realtà molto importante per il settore edi-

toriale italiano, attraverso il sito web www.10righedailibri.it di grande successo che ad oggi conta più di 30.000 visite al giorno.

Il sito è gestito da uno staff che ha costituito un'associazione no profit, è completamente gratuito sia per i lettori che per gli autori e gli editori che mettono a disposizione moltissimi libri come incentivo e vengono regalati ai lettori che giocano e partecipano alla comunità.

Pensate che ad oggi sono già stati regalati circa 1.500 libri incentivo che i lettori devono "guadagnarsi" attraverso l'attiva partecipazione.

Ma cos'è 10 righe dai libri? È una comunità in cui i lettori hanno la possibilità di pubblicare sul sito le 10 righe che gli hanno colpito, tratte dai libri che hanno letto e di condi-

Caratteristica del sito è divulgare la cultura del libro attraverso il gioco: modalità ludica per avvicinarsi, approfondire o semplicemente riscoprire l'amore per la lettura.

In oltre il sito offre la possibilità di leggere le prime pagine di libri appena pubblicati e così decidere solo dopo quali libri vorrebbero continuare a leggere.

Questa semplice idea attira sempre più attenzione su se stessa e nel mese di maggio lo staff di 10 righe dai libri ha partecipato anche al "Salone Internazionale del Libro" di Torino per presentare la propria iniziativa culturale all'interno

dell'evento editoriale dell'anno ma nel modo che più li caratterizza: il gioco.

Il bello di tutta questa iniziativa è che nasce e si sviluppa da appassionati per appassionati e non avendo scopo di lucro il risultato è il riscontro reale della partecipazione attiva degli iscritti al sito e quindi i pareri sono reali.

È bello pensare che, nonostante il periodo in difficoltà economica, ci siano persone che credono in qualcosa e si impegnano a portare avanti un progetto pur non avendo un riscontro economico offrendo il proprio tempo con dedizione con la speranza che il proprio hobby presto o tardi possa diventare qualcosa di ancor più importante. **Angelo Cammilleri**



Sphera, un percorso "nascita"

Presso il centro Sphera, in Via Umberto I al 121, sono aperte le iscrizioni per partecipare ai corsi preparto di coppia, di massaggio neonatale e di ginnastica mamma-bambino.

Il percorso nascita è sempre più richiesto poiché molte mamme vogliono arrivare preparate ed informate al parto e desiderano avere nozioni sul post-parto, l'allattamento, il momento del puerperio e la puericultura.

Per questo motivo nasce un percorso di accompagnamento che ha lo scopo di rispondere a tutte queste esigenze.

Non dimentichiamoci però dei papà, sono figure importanti non solo durante la gravidanza ma anche durante il travaglio, il parto e il post parto. Ecco perché il corso che proponiamo è di coppia e si terrà il sabato mattina proprio per venire incontro alle esigenze di tutti i genitori che stanno ancora lavorando.

motorie e cognitive, dall'incremento delle capacità visive al miglioramento della struttura muscolo-scheletrica.

Si dice inoltre che massaggiare e toccare il proprio bambino lo aiuta ad adattarsi in modo graduale e consapevole alla vita extra-uterina, è una vera e propria di eso-gestazione.



Niente di più vero!

Il neonato è indifeso e completamente dipendente dal genitore e uno degli strumenti più forti ed efficaci per aiutare i piccini ad adattarsi al meglio alla vita extra-uterina sta proprio nelle nostre mani.

L'accompagnamento non finisce qui! Ecco perché si propone alla famiglia anche il massaggio neonatale (il mercoledì dalle 11.45 alle 12.45) che è un momento magico per la coppia mamma bambino.

Il tocco e la coccola diventano uno strumento perfetto per trovare un'interazione nuova e profonda col piccolino, è un momento fatto di sguardi e carezze che riempie le giornate. Il massaggio ha radici antichissime che arrivano dalla tradizione orientale dove questa pratica è all'ordine del giorno e spesso i fratelli maggiori coccolano i neonati, è un'opportunità importante per raccogliere l'intera famiglia.

I benefici del tocco sono infiniti e davvero incredibili: si va dall'aumento ponderale al miglioramento delle capacità

Il massaggio è un ottimo momento anche per i papà che spesso si trovano a ricoprire un ruolo marginale e fanno fatica a trovare un modo di interazione costruttivo... ecco la soluzione!

Possono essere massaggiati anche molto piccoli, da quando il cordone cade si può iniziare e non esiste un limite massimo di età. Spesso i fratelli maggiori osservano le mamme massaggiare i piccoli e poi chiedono di essere coccolati a loro volta.

Che dire?



Un momento davvero magico e che unisce la famiglia e fa scoprire dinamiche magiche e dolcissime!

Si sa che dopo il parto e durante i primi mesi del piccolo le mamme fanno fatica a trovare tempo per loro poiché il nuovo arrivato richiede costantemente attenzioni e cure.

Tante mamme si trovano da sole e vorrebbero uscire a fare una passeggiata o incontrare qualche altra neo-mamma. La soluzione è facile: ginnastica mamma-bambino.

Un modo divertente per tornare a percepire il proprio corpo che è tanto cambiato durante la gravidanza senza dover lasciare il piccolino a qualcuno. Si lavorerà sul pavimento pelvico, sull'addome in modo mirato ma senza affaticare la muscolatura del bacino, sulle gambe e sulle braccia! Formare un gruppo di mamme e bimbi è sempre un toccasana per entrambi!

Tutti i corsi sono tenuti dall'ostetrica Silvia Bianchi, libera professionista che si occupa della salute della famiglia a 360°.

CORSI

prenota la tua lezione prova
GRATUITA

**Pilates
Ginnastica Posturale**
(metodo T.I.B.)

Pilates in gravidanza
Corso pre-parto
Massaggio neonatale
(0-12 mesi)

dedicato alle **MAMME**

SCOPRI
le discipline bionaturali

Corso di Autoshitsu
Corso di Reiki
Rinascere con il Respiro



SPHERA
via Umberto I°, 121 - Varedo
fisioterapia

per maggiori
informazioni
contattaci

shiatsu • ayurveda • reiki
counselling • fiori di bach • osteopatia

 spheravaredo

 info@spheravaredo.it

 www.spheravaredo.it

 0362.1794399