

CRONACA

Libri/ Centouno luoghi per vincere lo stress a Roma

Una guida alla scoperta della capitale di Simona Manna

postato fa da TMNews

Roma, 5 ott. (TMNews) - Tornati alla routine dopo le vacanze? In crisi da rientro al lavoro? Un modo per affrontare con buon umore il trauma e scoprire che il relax è dietro l'angolo lo suggerisce il libro "È facile vincere lo stress a Roma se sai dove andare", di Simona Manna, edito da Newton Compton (pag. 288, euro 9,90), in libreria dal 22 settembre. Più che un modo l'autrice suggerisce i luoghi, centouno per la precisione, di Roma in cui dimenticare il caos cittadino e rigenerarsi.

Si tratta di piccoli paradisi a portata di mano, sparsi in ogni quartiere della città: un chiostro in mezzo agli aranci, una biblioteca antica dove si respira cultura, un piccolo bar dall'elegante design, un parco dove passeggiare e leggere, il microclima di una grotta di sale, un hammam e i suoi massaggi, un negozio bio o un parrucchiere dove si leggono libri e si ascolta musica francese. Luoghi, insomma, "in cui lo scorrere del tempo rallenta, anche impercettibilmente - spiega l'autrice - e per una volta è la vita ad adattarsi ai nostri ritmi, non il contrario". Simona Manna è nata a Cagliari ma vive e lavora da tanti anni a Roma. È giornalista e nel tempo libero ama fotografare, viaggiare, occuparsi delle sue piante. E, soprattutto, rilassarsi.

Scopri altre notizie su:

DAGLI UTENTI powered by **OKNO**

- Contromisura di Berlusconi, utilizza l'ombra per non farsi intercettare (vignetta)**
84 punti | 98 voti | postato fa da Virtualblog
- Calderoli: i rifiuti solo al Sud ...si, e tu rimani in padania che da noi si dice stavamo scarsi!**
2 punti | 4 voti | postato fa da rossorosso8
- Proteste No Tav: gli italiani si schierano con i manifestanti**
3 punti | 3 voti | postato fa da delphins

DALLA RETE

- P4, Lepore: "Fuga di notizie dalla Guardia di finanza"**
inserito fa da Sky TG24
- Manovra, governo ancora diviso Braccio di ferro Berlusconi-Tremonti**
inserito fa da Il Messaggero
- L'avanzata lenta degli scudi cancella l'incubo di un altro G8**
inserito fa da La Stampa

Q CERCA IN NOTIZIE
Effettua la ricerca **CERCA**

CLASS LIFE CHANNEL
Luxury and Style





GALLERY
Tutti i processi di Berlusconi



GALLERY
Le foto più curiose di settembre



GALLERY
Inchiesta escort, ecco le ragazze in visita dal premier

Risparmia fino a **500 €** su RC Auto
Confronta 18 assicurazioni



TROVA LA CASA GIUSTA
casa.it
TROVA SUBITO



VIRGILIO CONSIGLIA



PRESTITI SU MISURA
Trova il prestito più conveniente tra 15 Istituti e richiedilo online!



RCAUTO FINO A -40%
Clicca qui per un preventivo gratuito.



PRESTITI PERSONALI
Zero spese, zero sorprese. Richiedi il tuo prestito online.



CHIRURGIA ESTETICA PER TE
LaCLINIQUE® è la prima organizzazione italiana di Medicina e Chirurgia Estetica.