



Biblioteca dello Sport Padova

Comune di Padova - Associazione Patavina Cultura e Sport

*Novità Libri catalogati ed esposti nella **Biblioteca dello Sport***

“Fai un bel respiro. Il dolce potere della respirazione e gli esercizi per stare bene ogni giorno” di Gabriella Cella - editore Bur Rizzoli

Nello yoga gli esercizi di respirazione si chiamano “Pranayama”, e Gabriella Cella, l'insegnante più famosa e seguita d'Italia, ce ne propone quaranta molto semplici e alla portata di tutti, da eseguire ovunque - in riva al mare, alla scrivania, sul treno - e in qualsiasi momento della giornata (anche quando si è bloccati in mezzo al traffico!). Un manuale utilissimo, con tante illustrazioni che guidano passo dopo passo alla realizzazione degli esercizi, per imparare a riscoprirsi e tornare a stare bene ogni giorno. Un valido aiuto per combattere ansia e stress grazie alla risorsa più preziosa e potente che abbiamo.

“L'educazione emotiva. Come educare al meglio i nostri bambini grazie alle neuroscienze” di Alberto Pellai - editore Bur Rizzoli

Quando nostro figlio nasce, nasciamo anche noi come genitori, pieni di speranze, timori, aspettative. Il compito che ci attende ci fa sentire quasi sempre inadeguati. Eppure, per "allenare" un bambino alla vita, non occorrono competenze speciali, basta la volontà di metterei in gioco: solo così possiamo sintonizzarci con lui e aiutarlo a crescere libero e felice. Non esistono infatti ricette preconfezionate per gestire le emozioni fondamentali - rabbia e paura tristezza e disgusto, sorpresa e felicità - che alimentano la mente del bambino, talvolta innescando disagi e conflitti. Ma alle sfide di ogni giorno possiamo rispondere accogliendo il suo stato emotivo, facendolo sentire compreso, offrendogli strumenti via via più complessi per interpretare quello che prova e attribuirgli un senso. In queste pagine, Alberto Pellai ricco della sua esperienza di medico, psicoterapeuta dell'età evolutiva, ricercatore universitario e soprattutto genitore di quattro figli - ci racconta in modo semplice e illuminante come funziona il cervello, ci aiuta a riconoscere le dinamiche psicologiche che regolano il rapporto con i figli e ci propone consigli concreti per esserne sempre i migliori alleati.

Il catalogo della Biblioteca dello Sport è inserito nel Sistema bibliotecario padovano e dell'Ateneo dell'Università degli Studi di Padova [CERCA](#) (inserire il titolo del libro da ricercare).

Biblioteca dello Sport

Settore Servizi Sportivi del Comune di Padova - Associazione Patavina Cultura e Sport
Corso Garibaldi 41 - presso il Palazzo delle Barriere 35121 Padova
telefono 049 8204825 - fax 049 8237712
Email: biblioteca.sport@comune.padova.it

Archivio numeri precedenti