



CITTÀ DI
CASALE MONFERRATO

SETTORE SVILUPPO ECONOMICO – INFORMATICO E SERVIZI AL CITTADINO
UFFICIO STAMPA

Benessere del corpo, dell'anima e della mente: **mostra bibliografica nella Biblioteca Civica**

La **Biblioteca Civica di Casale Monferrato**, dal **23 ottobre al 29 novembre**, ha organizzato una **mostra bibliografica** intitolata ***Benessere del corpo, dell'anima e della mente***. L'idea parte dalla volontà di dare degli **utili suggerimenti** su come mantenersi in forma, passata l'estate, in queste prime settimane d'autunno.

Nel **Salone del Senato** di Palazzo Langosco, sede della Biblioteca Civica, saranno in esposizione, e a disposizione **per la consultazione e il prestito**, **cento libri** che riguardano attività fisiche da praticare sia al chiuso che all'aperto.

Le proposte bibliografiche non riguarderanno soltanto il **miglioramento del proprio aspetto fisico**, ma anche **la cura del corpo**, per raggiungere una maggiore consapevolezza di sé e per ottenere una migliore armonia interiore.

Tra i volumi esposti: ***Storia del camminare*** di Rebecca Solnit; ***Esercizi ginnici per anziani*** di Martha Scharll; ***Rimedi anti-stress*** di Lyn Marshall e ***Corso video di stretching*** di Karin Albrecht. Disponibili, inoltre, **video tutorial**.

Casale Monferrato, 30/10/2014