

Bollettino Novità Maggio 2021

SAGGI GUIDE E ALTRO



I bambini alla scoperta di... Venezia / Elisabetta Pasqualin ; illustrato da Lorenzo Terranera

Pasqualin, Elisabetta

Lapis 2011; 144 p. ill. 25 cm

Venezia è la città dell'arte, del carnevale, dell'amore, del fascino e del mistero. Questa guida pensata per i più piccoli, conduce i bambini tra dedali di vie nascoste e piazze incantevoli, volando tra i ponti e le acque di questa città "unica" al mondo, protagonista di antiche storie, favole e leggende. Età di lettura: da 8 anni

Copie presenti nel sistema 6 in biblioteca: 1 Coll: R 914.531104 PAS



I materiali Montessori fai da te : 22 oggetti utili e belli per la crescita del tuo bambino / Laurence Loiseau-David

Loiseau-David, Laurence

Terre di mezzo 2018; 143 p. ill. 24 cm

22 progetti unici da creare con le tue mani. Tessuti di ottima qualità a tinta unita, con bellissimi motivi o in bianco e nero. Ago, filo e una macchina da cucire. Con questi semplici strumenti e le istruzioni passo passo contenute nel manuale, potrai confezionare giochi e oggetti per stimolare i bambini seguendo il metodo Montessori, tra i più apprezzati da genitori ed educatori. Realizzerai ad esempio piccoli cuscini che propongono diverse consistenze e pesi, quadri di vestizione per imparare ad allacciare, chiudere e aprire, una palla puzzle che rotola ma non troppo lontano, un morbido tappeto su cui camminare a piedini nudi, o una giostrina diversa dal solito. Per i tuoi figli, i nipoti, o anche per fare regali davvero originali.

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: R 746.9 LOI



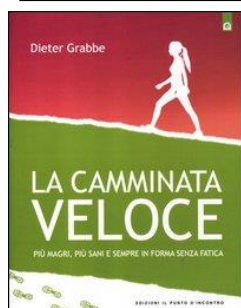
Italia in bicicletta

Touring 2021;

Una guida, a cura di Albano Marcarini, che raccoglie oltre 100 itinerari in tutta Italia, con tantissime proposte adatte ai gusti più diversi. Ci sono i percorsi protetti e pianeggianti, perfetti per i neofiti o le famiglie con bambini, e i tracciati più tecnici, sulle orme di grandi campioni. Ci sono rilassanti bicicletture in aree naturali protette e salite di leggendaria difficoltà. Tutti gli itinerari sono ricchissimi di informazioni utili: road book, profili altimetrici, condizioni delle strade, i luoghi per una sosta lungo il percorso. In questa guida: 1. Il Canavese e il Biellese, 2. Lungo le valli del Piemonte, 3. Langhe e Monferrato, 4. Tortonese e Oltrepò Pavese, 5. Le riviere liguri, 6. I grandi laghi e le Prealpi lombarde, 7. La Pianura Padana, 8. L'alta Valtellina, 9. Le valli trentine, 10. Le Dolomiti e l'Alto Adige, 11. Carnia, Collio e Tarvisiano, 12. Montello e Prealpi venete, 13. L'Appennino Tosco-Emiliano, 14. Colline romagnole e valle del Metauro, 15. Versilia e Alpi Apuane, 16. Le città toscane lungo l'Arno, 17. La Maremma grossetana, 18. Umbria verde, 19. Gran Sasso e montagne d'Abruzzo, 20. Nella natura laziale, 21. Volturno e Costiera amalfitana, 22. Il Gargano, 23. Le Murge e la Terra di Bari, 24. Lecce e il Salento, 25. Lo stivale d'Italia, 26. La Sicilia

orientale, 27. Sardegna da scoprire, Bikepacking e gravel. Vacanze in bici.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 796.609.451 ITA



La camminata veloce : più magri, più sani e sempre in forma senza fatica / Dieter Grabbe

Grabbe, Dieter

Il punto d'incontro 2012; 125 p. ill. 23 cm

Vuoi perdere peso ma ti scoraggi all'idea di cominciare a fare sport? Ti piacerebbe praticare jogging ma hai problemi alle articolazioni o alla circolazione? Stai pensando di cominciare a correre ma sei completamente fuori forma? "La camminata veloce" ti offre un ottimo modo per allenarti e bruciare calorie senza sfinirti e in maniera assolutamente sicura! Se svolta secondo le regole, la camminata veloce rappresenta un toccasana per la linea e la salute, perché ti permette di perdere peso e irrobustire il cuore senza i rischi della corsa. Tonifica tutto il corpo, in particolare gambe e glutei; allena l'apparato cardio-respiratorio; combatte il colesterolo e l'ipertensione e, cosa non meno importante, allevia le tensioni e aiuta a eliminare lo stress. Anche i sedentari cronici non avranno più scuse: la camminata veloce è uno sport efficace, piacevole e divertente! Ricco di suggerimenti pratici, "La camminata veloce" illustra: il corretto programma di allenamento, le importanti fasi di riscaldamento e rilassamento, il calcolo del peso corporeo in funzione di sesso e altezza, l'alimentazione da seguire per perdere peso, l'abbigliamento appropriato, gli aspetti psicologici e motivazionali, le varianti della camminata

Copie presenti nel sistema 6 in biblioteca: 1 Coll: G 613.7 GRA



Pedalando s'impapa : alla scoperta del patrimonio culturale attraverso le ciclovie della provincia di Padova / Chiara Andreatta, Giulia Salvo, Alice Vacilotto ; cura e progetto di Jacopo Bonetto

Andreatta, Chiara - Salvo, Giulia - Vacilotto, Alice

Idea Montagna edizioni 2021; 399 p. ill. 21 cm

Non si tratta di una Guida storica, archeologica o artistica, e neppure di una guida tecnica dei percorsi ciclabili della Provincia, ma di un qualcosa di molto più ambizioso per guidare la collettività locale (e non) verso una fruizione molto più immersiva e variegata degli spazi extraurbani. L'auspicio è quello di far uscire il Patrimonio Culturale da un orizzonte autoreferenziale e separato dalla quotidiana esperienza di vita dei cittadini e dei turisti, per diventare parte delle loro occasioni di uso del territorio, tra cui quella cicloturistica appare oggi la più diffusa e pervasiva. Cartografia e road book allegati.

Copie presenti nel sistema 51 in biblioteca: 1 Coll: G 914.532 AND



Slow fashion fai da te : 44 modelli originali e facili da realizzare / Emmanuelle Vibert

Vibert, Emmanuelle

Terre di mezzo 2018; 102 p. ill. 24 cm

Quadrato, rettangolo, triangolo: bastano queste figure geometriche per confezionare capi unici, eleganti, adatti a ogni occasione. Nell'armadio tutti abbiamo maglioni, t-shirt o camicie che non mettiamo più. Questo libro spiega come dargli nuova vita, per divertirsi a creare e insieme combattere lo spreco. Non sapete cucire? Non importa! Anche chi non ha mai preso in mano un ago

potrà seguire le semplici istruzioni che accompagnano ogni modello

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: G 646.4 VIB



Tablet delle regole di inglese : scuola secondaria di 1. grado / Antonella Pesce e Francesca Panzica

Pesce, Anita

Erickson 2020; 180 p. ill. 27 cm

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 428.1 PES

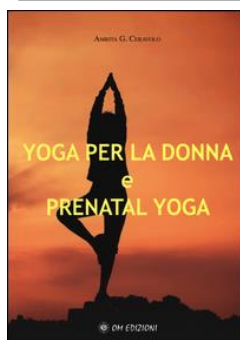


Un'ora un oggetto : 35 idee fai da te in stile nordico / Pierre Lota

Lota, Pierre

Cart'Armata 2018; 175 p. ill. 25 cm

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 745.5 LOT



Yoga per la donna e prenatal yoga / Amrita G. Ceravolo

Ceravolo, Amrita G.

OM 2015; 123 p. ill. 21 cm

"Un libro completo di foto e descrizioni delle tecniche yoga dedicato alla donna, in cui lo yoga diventa uno strumento per affrontare le difficoltà (fisiche ed emotive) che può incontrare in ogni fase del suo percorso di crescita: dalla sindrome pre mestruale alla gravidanza, dal post partum alla menopausa. Riconoscere i propri valori, diventare più consapevoli e fiduciose di Sé dovrebbe rappresentare per ogni donna una priorità assoluta. Lo yoga può aiutare a sviluppare e amplificare gli aspetti positivi e talvolta ancora in stato solo latente del proprio essere. Nel far questo ci si avvale di metodi semplici ed efficaci appartenenti per la maggior parte alla saggezza delle tradizioni antiche ed autentiche dello yoga. La femminilità è vissuta come un'esperienza profonda, spirituale: intraprendere un percorso yoga per una donna è un po' come iniziare un viaggio che conduce alla scoperta di se stessa. Un'ampia sezione dedicata anche allo yoga in maternità, con asana (posizioni yoga), pranayama (tecniche di respirazione) e tecniche di rilassamento, indispensabili in questa delicata fase della vita di una donna".

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: G 613.7 CER