

[News](#) > [Cultura](#) > [Libri: come vincere lo stress a Roma secondo Simona Manna](#)






Libri: come vincere lo stress a Roma secondo Simona Manna

ultimo aggiornamento: 30 settembre, ore 14:23

commenta  0 vota  3 [invia](#) [stampa](#) Mi piace   

Roma, 30 set. (Adnkronos) - Vuoi dimenticare il caos cittadino e rigenerarti? Hai voglia di ritrovare il tuo equilibrio al riparo da un mondo che corre troppo velocemente? Il relax, quello vero, e' dietro l'angolo. Il libro di Simona Manna, pubblicato dalla **Newton** Compton, "Come vincere lo stress a Roma", presenta 101 piccoli paradisi a portata di mano, sparsi in ogni quartiere della città: un chiosco 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.

Esperienze inaspettate e atmosfere perfette per staccare la spina da ogni nevrosi e metterci in ascolto di noi stessi e del nostro respiro. Luoghi in cui lo scorrere del tempo rallenta, anche impercettibilmente, e per una volta e' la vita ad adattarsi ai nostri ritmi, non il contrario. Eccone qualcuno tra quelli indicati. Bagno turco e massaggi in un'atmosfera da vere thermae romane. Trovare il "bio" a pochi passi dalla strada della dolce vita. Rigenerarsi a due passi da piazza di Spagna gustando manicaretti della cucina vegetariana e vegana. Sorseggiare un drink guardando da lontano il cupolone. Una cena romantica, a lume di candela, sotto un pergolato. Sentirsi a Damasco degustando te' e fumando narghile' al gelsomino. Un piccolo dehors tutto legno e piante dietro via del Babuino. Un salotto orientale dove un massaggio rilassante vi farà sentire in un altro mondo.

pubblica questa notizia su:   Mi piace segnala questa notizia su:   

TAG
Libri[articoli correlati](#)[tutte le notizie di cultura](#)

Non ci sono articoli correlati.

commenta  0 [invia](#) [stampa](#)

 **Adnkronos** su **facebook**

 Mi piace  Piace a 37895 persone. Registrazione per vedere cosa piace ai tuoi amici.

I PIÙ POPOLARI | ATTIVITÀ DEGLI AMICI

TV IGN ADNKRONOS



TV IGN ALL CHANNELS

in evidenza



Il Libro dei fatti 2011, il bestseller che racconta l'Italia e il mondo



A Torino il V Congresso Nazionale della FIMP



Vino per la Sla, in 90 città italiane raccolta fondi per la ricerca



The Media Running Challenge 2011