

AGI

16:15, Lunedì 26 Settembre 2011

LIBRI: 101 LUOGHI A ROMA PER VINCERE LO STRESS

(AGI) - Roma, 26 set. - 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 e' dietro l'angolo lo suggerisce il libro "E' facile vincere lo stress a Roma se sai dove andare", di Simona Manna, edito da Newton Compton (pag. 288, euro 9,90). Piu' che un modo l'autrice suggerisce i luoghi, centouno per la precisione, in cui dimenticare il caos cittadino e rigenerarsi. Si tratta di piccoli paradisi a portata di mano, sparsi in ogni quartiere della citta': 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 e' la vita ad adattarsi ai nostri ritmi, non il contrario". Simona Manna e' nata a Cagliari ma vive e lavora da anni a Roma dove lavora come giornalista e nel tempo libero ama fotografare, viaggiare, occuparsi delle sue piante. E, soprattutto, rilassarsi. (AGI) Uba