

Tags: La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere libro pdf download, La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere scaricare gratis, La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere epub italiano, La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere torrent, La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere leggere online gratis PDF

La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere PDF

Marco Mencagli



Questo è solo un estratto dal libro di La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Marco Mencagli
ISBN-10: 9788820061975
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3335 KB

DESCRIZIONE

Una fase di stress o malumore, e subito viene voglia di rifugiarsi nel verde per ritrovare l'equilibrio e sentirci meglio. Pura suggestione? No, il beneficio è concreto e ha radici profonde nella storia dell'evoluzione. All'estero da anni si conducono ricerche scientifiche sull'impatto che il contatto con la natura ha sulla nostra salute: induce calma e serenità, regolarizza il battito cardiaco, modula la pressione arteriosa, diminuisce l'aggressività, aumenta l'energia, stimola la memoria e le capacità cognitive, alza le difese immunitarie e la nostra capacità di contrastare tumori e malattie. Molti studi sono ancora sconosciuti in Italia, dove invece potremmo fruire facilmente della forest therapy, grazie al variegato patrimonio di parchi, boschi e giardini. Ma dove andare, quando e in che modo? In questo libro, per la prima volta, Marco Mencagli e Marco Nieri, professionisti che da tempo lavorano in questo settore, introducono le nuove scoperte scientifiche, spiegano come avviene l'interazione tra piante e organismo e quali effetti può avere sul nostro benessere psicofisico. Dal forest bathing al bioenergetic landscape, ci guidano a capire quali attività sono efficaci e come praticarle per ottenere i massimi risultati; ci aiutano anche a creare un ambiente più sano e confortevole in casa e in ufficio, perché alcune piante purificano l'aria e assorbono gli inquinanti, ci rendono più sereni migliorando il riposo e il buon umore.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere di Marco Mencagli, Marco Nieri in ...

La Terapia Segreta degli Alberi - Marco Nieri - L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere - Acquista online con consegna in 24 ore.

L'energia benefica degli alberi per il benessere umano. ... LA TERAPIA SEGRETA DEGLI ALBERI
L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere.

**LA TERAPIA SEGRETA DEGLI ALBERI. L'ENERGIA NASCOSTA DELLE PIANTE E DEI
BOSCHI PER IL NOSTRO BENESSERE**

[Leggi di più ...](#)