



**Macro al Sana di Bologna con una “installazione vivente”
che invita alla meditazione
e presenta
il libro di lancio della casa editrice
Basta Poco di Sukey ed Elizabeth Novogratz**

Macro Edizioni, la casa editrice cesenate da più di trent'anni divulgatrice di contenuti legati al benessere psico fisico e spirituale della persone, degli animali e del loro ambiente, anche quest'anno sarà presente al Sana di Bologna e lo farà, come suo solito, sorprendendo il pubblico in visita allo suo stand (**C53 al Pad.22**). Per l'edizione 2018 Macro ha pensato di arricchire i tanti incontri gratuiti (più di venti) che si susseguiranno nel suo spazio con la presenza di una vera e propria **installazione vivente** che avrà il compito di sensibilizzare gli ospiti alla pratica della meditazione. Una praticante yogica sarà infatti “collocata”, immobile e assorta nella meditazione yoga, dalle ore 10:30 alle ore 17:30 dal venerdì alla domenica. L'installazione culminerà domenica nel primo pomeriggio, alle ore 14:00, con **la presentazione del libro di lancio della casa editrice associato all'evento Basta Poco di Sukey e d Elizabeth Novogratz**, una guida illustrata e divertente per avvicinare alla meditazione chiunque abbia questo desiderio nel cassetto ma non riesce mai a realizzarlo.

Basta Poco di Sukey ed Elizabeth Novogratz

Basta Poco è una guida illustrata divertente per meditare seriamente!

La meditazione ti può cambiare la vita **Migliora la tua salute**, ti rende più gentile e più paziente, un genitore migliore e un compagno o compagna più gentile e più creativo.

Ti abbassa la pressione sanguigna e migliora il sonno, ti aiuta a perdere peso, a scacciare le rughe, ad avere una vita sessuale migliore, a superare i lutti, ad affrontare i traumi, ad amare di più e combattere meno.

Il più grande segreto sulla meditazione è che non c'è nessun segreto: devi solo trovare ogni giorno un momento per sederti e meditare

I motivi per cui dovresti leggere questo libro:

- Perché non hai fatto un **respiro profondo** dall'ultima volta che ti sei tuffato in piscina.
- Perché consigli la **meditazione** a tutti gli altri e tu non la fai.
- Perché **ti arrabbi con te stesso** per esserti arrabbiato.
- Perché hai comprato un tappetino da **yoga** e non l'hai mai usato.
- Perché a volte **la meditazione funziona** meglio delle medicine.
- Perché pensi che la **meditazione** non sia per te... ma in realtà ti sbagli!

Contiene un piano di 8 settimane per meditare quotidianamente

Sukey ed Elizabeth Novogratz sono due dei fondatori della celebre newsletter dedicata al benessere The Well Daily. Insieme hanno girato il mondo per studiare la meditazione e per imparare a meditare con molti maestri rinomati. Elizabeth è co-autrice di Downtown Chic e Home by Novogratz, vive a Brooklyn (New York). Sukey è produttrice esecutiva degli acclamati documentari The Hounding Ground e I Am Evidence. Fa parte del consiglio di amministrazione della fondazione Joyful Heart Foundation e vive a New York City.



Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)
ufficiostampa@gruppomacro.com
tel 0547-346258 (910) – cell 333-3316546 (Beatrice Piva)
www.gruppomacro.com