



Comune di Bologna



istituzione  
biblioteche  
bologna

Biblioteca  
Corticella



# Camminare camminare, senza fretta d'arrivare



bibliografia sul cammino  
a cura della Biblioteca Corticella

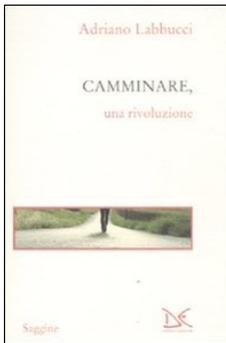
**BIBLIOTECA CORTICELLA**

via Gorki, 14 – Bologna

051/700972

[bibliotecacorticella@comune.bologna.it](mailto:bibliotecacorticella@comune.bologna.it)





**Adriano Labbucci**  
**Camminare, una rivoluzione**  
**Collocazione: 796.5 LAB**

"Avviso ai lettori. Lasciate stare. Se cercate insegnamenti sul camminare all'ultima moda, con tanto di lezioni, corsi universitari e relativi professori, oppure sul camminare come cura di sé, o infine pagine e pagine di resoconti di camminate che si perdono invariabilmente tra il noioso, l'elegiaco o il paranoico, ripeto a scanso di equivoci: lasciate stare. Questo libro non fa per voi." Inizia così l'itinerario che Adriano Labbucci suggerisce al lettore e che del camminare si serve come di una bussola per percorrere un paesaggio insieme geografico e

mentale, alla ricerca di punti di riferimento, alla scoperta di un modo diverso per impostare il nostro rapporto con gli altri e con il mondo che ci circonda.



**Duccio Demetrio**  
**Filosofia del camminare : esercizi di meditazione mediterranea**  
**Collocazione: 128 DEM**

La filosofia è nata in cammino. Si è perfezionata con Socrate nelle strade di Atene, nelle dispute sotto i portici dell'Accademia di Platone, nei giardini di Epicuro, nelle agorà di Alessandria e, in seguito, nella quiete dei chioschi monacali. Questo libro non si limita a rintracciare i momenti più suggestivi di tale storia. Suggerisce piuttosto al lettore di riscoprire il piacere del camminare meditabondo, senza preoccupazione per un itinerario prestabilito, per ripensare alla propria esistenza e a guardare con occhi diversi le cose e il mondo.



**Luca Gianotti**  
**L'arte del camminare : consigli per partire con il piede giusto**  
**Collocazione: 796.51 GIA**

In fondo, se ci pensate, non serve nessuna arte per camminare. L'abbiamo imparata da piccoli e non l'abbiamo più scordata. Basta alzarsi, uscire di casa, e mettersi in marcia. Ma per farlo in modo cosciente, occorre qualche premessa, qualche attenzione. L'arte del camminare è rivolto sia a chi non ha mai camminato per più di una giornata, sia a chi già trascorre il suo tempo libero camminando e vuole aggiungere qualcosa al proprio bagaglio di conoscenze.

Come preparare uno zaino? Usare o non usare i bastoncini? È possibile dormire serenamente sotto le stelle? Che cos'è la meditazione camminata? Sono solo alcune delle domande cui l'autore risponde in modo chiaro ed esauriente.



**Francesco Careri**  
**Walkscapes : camminare come pratica estetica**  
**Collocazione: 712.01 CAR**

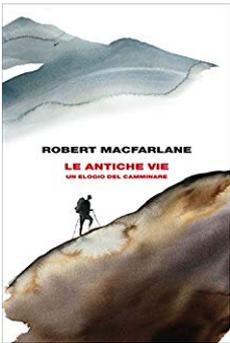
Il camminare come forma autonoma di arte, atto primario nella trasformazione simbolica del territorio, strumento estetico di conoscenza e di trasformazione fisica dello spazio attraversato, che diventa intervento urbano. Dal nomadismo primitivo al Dadaismo e al Surrealismo, dal Lettrismo all'Internazionale Situazionista, e dal Minimalismo alla Land Art, il libro di Francesco Careri ricostruisce la storia della percezione del paesaggio raccontando la storia dell'attraversamento della città.



**Wu Ming 2**  
**La via del sentiero**

**Collocazione: 808.8 VIA**

Un excursus letterario che rivela come quello del camminare sia sempre stato un tema centrale nella poetica di scrittori e saggisti di grande calibro: da Whitman a Stevenson, da Dickens a Scott. A ogni passo si scoprono dettagli nuovi, si impara qualcosa sul mondo e su se stessi e ogni pellegrinaggio diventa fonte di ispirazione profonda per una nuova prosa e per una nuova etica. Leggendo queste pagine ritroviamo lo spirito dei camminatori di un tempo e le loro osservazioni sono un monito e una esortazione per noi, camminatori di oggi.

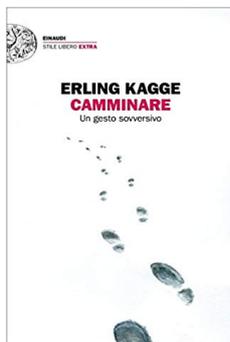


**Robert MacFarlane**

**Le antiche vie**

**Collocazione: 828 MAC**

Robert Macfarlane è l'ultimo, celebrato poeta della natura, erede di una tradizione che da Chaucer fino a Chateaubriand e Sebald è capace di trasformare una strada in una storia, un sentiero su un altopiano in un viaggio nella memoria. Riacciando l'ancestrale legame tra narratore e camminatore, Macfarlane compie il gesto più semplice, eppure oggi anche il più radicale: quello di uscire dalla sua casa di Cambridge e iniziare a camminare, a camminare e osservare, a osservare e raccontare. Battendo i sentieri dimenticati di Inghilterra e Scozia, l'antico "Camino" di Santiago, le strade della Palestina costellate di checkpoint e muri di contenimento, gli esoterici tracciati tibetani, Macfarlane riesce, come un autentico sciamano, a far parlare paesaggi resi muti dall'abitudine, a dare voce ai fantasmi che li abitano, a leggere i racconti con cui gli uomini hanno abitato il mondo.



**Erling Kagge**

**Camminare : un gesto sovversivo**

**Collocazione: 796,51 KAG**

Camminare è diventato un gesto sovversivo. Non serve essere atleti professionisti, aver scalato l'Everest o raggiunto il Polo Nord, come Erling Kagge. La rivoluzione è alla portata di chiunque. Basta decidere di rinunciare a qualche comodità e spostarsi a piedi ogni volta che è possibile. Anche in città, anche nel quotidiano. Sottrarsi alla tirannia della velocità significa dilatare la meraviglia di ogni istante e restituire intensità alla vita. Chi cammina gode di migliore salute, ha una memoria più efficiente, è più creativo. Soprattutto, chi cammina sa far tesoro del silenzio e trasformare la più semplice esperienza in un'avventura indimenticabile.



**David le Breton**

**Il mondo a piedi : elogio della marcia**

**Collocazione: 796.5 LEB**

Godimento del tempo e dei luoghi, il camminare è uno scarto rispetto alla modernità. Viaggiare a piedi è un gesto trasgressivo, una potente affermazione di libertà. E' un avanzare in modo trasversale nel ritmo frenetico della vita moderna. "Il mondo a piedi" propone un modo nuovo di viaggiare, mette in relazione il punto di vista dei personaggi storici quali Stevenson, Sansot e Basho, ponendoli attorno a un tavolo immaginario a scambiarsi opinioni sul senso del percorrere il mondo e la vita a piedi. Una dissertazione che induce a considerare con curiosità un aspetto ormai insolito del viaggio.

## RACCONTI DI VIAGGI A PIEDI



**Enrico Brizzi**

### **Il sogno del drago : dodici settimane sul Cammino di Santiago da Torino a Finisterre**

**Collocazione: 910.4 BRI**

Camminare è un modo di respirare e di conoscere, un ritmo con cui si sceglie di vivere, una trasformazione costante. È una via per incontrare gli altri superando confini, pregiudizi, inibizioni. Per Enrico Brizzi, scrittore, padre, viaggiatore, il cammino è una danza, una preghiera, una musica senza parole che segue il respiro antico del mondo. libera la mente dall'inessenziale e vince il drago che si nasconde in ognuno di noi. Così, dopo essere stato da Canterbury a Roma, dalla Vetta d'Italia a Capo Passero, da Roma a Gerusalemme, si incammina con i Buoni Cugini partendo dalla sua amata Torino alla volta di Santiago. E lungo il percorso - che valica le Alpi e i Pirenei correndo come un filo rosso attraverso storie e miti dell'Occidente, da Annibale a Carlo Magno, dal Cid Campeador a d'Artagnan, dai giacobini ai miliziani spagnoli - si interroga sulle radici del nostro Vecchio continente, cucendole insieme nel magico idioma dei viandanti.



**Enrico Brizzi**

### **Nessuno lo saprà : viaggio a piedi dall'Argentario al Conero**

**Collocazione: N BRIZE**

Non sarà un coast to coast da New York a Los Angeles, ma anche il più modesto "da costa a costa" dal Tirreno all'Adriatico può riservare sorprese, generare avventura, produrre mito. Basta uscire dal centro abitato - e già non è facile - e imboccare la prima strada bianca che sale in mezzo ai colli per rendersi conto che smarrirsi è un'eventualità più che concreta, che un cane randagio non è proprio una minaccia da nulla, che individuare il posto ideale per piantare la tenda può richiedere assai più tempo del previsto, che neppure trovare un agglomerato di case munito di bar è così ovvio e che niente, per la verità, è più come prima, scontato come prima. Tre settimane di marcia ed ecco un mondo imprevedibile, così dietro casa e così remoto, tutto da raccontare.

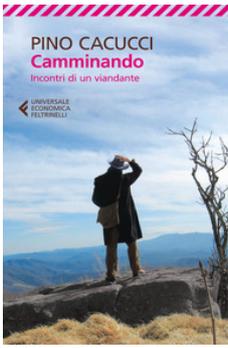


**Enrico Brizzi**

### **Gli psicoatleti**

**Collocazione: N BRIZE**

Intenzionati a celebrare degnamente i centocinquant'anni dell'Unità nazionale, quattro amici si portano in Alto Adige per intraprendere un grande viaggio a piedi alla volta della Sicilia. Il gruppo procede lungo strade e sentieri della provincia italiana, capaci di portare in dono volti, storie e accenti sempre diversi, e intanto fioriscono i segnali che indicano come inevitabile un appuntamento fatale al quale i nostri sarebbero lieti di sottrarsi. Sponsor dell'iniziativa è la rediviva Società Nazionale di Psicoatletica, la più antica organizzazione del Paese consacrata ai viaggi a piedi; la storia dei conflitti che hanno lacerato nei decenni la società, e l'Italia stessa, finirà per porre domande dimenticate, esercitando un'influenza diretta sugli eventi dell'odierna impresa. Nel libro che conclude la trilogia dedicata ai viaggi a piedi, Enrico Brizzi ci regala un ritratto dell'Italia di oggi e di sempre, e una grande avventura. Spalla a spalla con il narratore, il posato logista Cesare Maggi, il funambolico Max Montefiori e il Longobardo Elvio, il lettore va incontro alle domande senza tempo con le quali ogni uomo, prima o poi, è costretto a fare i conti.



**Pino Cacucci**

**Camminando : incontri di un viandante**

**Collocazione: 858.914 CAC**

Storie estreme, legate al tema dell'esilio e della perdita, dove l'ironia prevale sulla tentazione di recriminare e la speranza sopravvive grazie alla dignità. Ogni capitolo è il racconto di un viaggio durante il quale si incontrano i personaggi che poi diventano l'io narrante: alcuni sono noti al pubblico come scrittori, o musicisti, o giornalisti, molti altri sono invece comparse sconosciute nello scenario di guerre subite, di resistenza a dittature o di rivoluzioni soffocate.



**Wu Ming 2**

**Il sentiero degli dei**

**Collocazione: 914.54 WUM**

In una mattina di fine estate, Gerolamo porta i suoi due figli a Parco Talon, distesa di boschi e prati alle porte di Bologna. Seguendo le tracce di un capriolo, i tre finiscono su un sentiero mai visto, di fronte a un cartello che punta verso sud e dice semplicemente: Firenze. Passa un giorno e sul piazzale della stazione, Gerolamo contempla la stele di Trenitalia eretta per celebrare l'apertura della tratta Bologna-Firenze ad Alta Velocità. Nasce così l'idea di scavalcare a piedi l'Appennino, per scoprire il mondo che i nuovi treni attraverseranno in galleria, senza potergli dedicare nemmeno uno sguardo. Cosa ci si perde, a guadagnare venti minuti di tempo nel percorso tra due città? Cosa non vedono i milioni di italiani che ogni anno passano per questo imbuto del trasporto nazionale, un territorio al servizio di auto ed Eurostar? La risposta, per nulla scontata, arriverà dopo cinque giorni di viaggio a cinque chilometri all'ora, tra incontri e leggende, disastri ambientali e faggete silenziose, caprioli che brucano sotto i viadotti e ruderi di antiche locande che ospitano nuovi pellegrini.



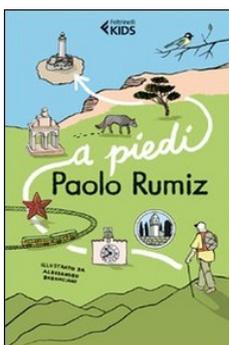
**Mattia Miraglio**

**A passo d'uomo : giro del mondo a piedi**

**Collocazione: 910.4 MIR**

"Il 13 settembre 2013, sul balcone di casa mia, ho deciso di fumare l'ultima sigaretta, quella del "condannato a vita" e partire per il giro del mondo. A piedi. Più che una scelta, è stata una necessità, nata dalla sensazione di essere sempre fuori posto, dall'alzarsi al mattino senza volerlo davvero, senza una motivazione o uno scopo. Dalla volontà di fare qualcosa di radicale, che mi permettesse di apprezzare la vita per quello che è davvero: un regalo. E così sono partito. Ho attraversato l'Italia da ovest a est, sono sceso verso Istanbul, ho percorso le strade dell'Asia dalla Turchia all'Iran, dall'India all'Indonesia, ho sperimentato il silenzio e la vastità dell'Outback australiano. Tutto a piedi, con un carretto che per oltre un anno e mezzo è stata la mia casa camminante. Il mio giro del mondo continua e in questo libro vi racconto la prima parte."

## ... E UNA LETTURA PER RAGAZZI



**Paolo Rumiz**

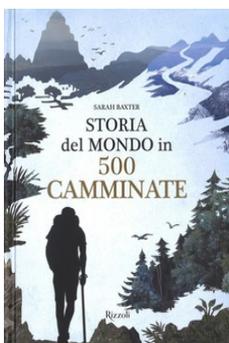
**A piedi**

**Collocazione: R 910 RUM**

Sette giorni per arrivare da Trieste a Promontore raccontati ai giovani lettori letteralmente passo dopo passo da un camminatore d'eccezione: Paolo Rumiz. Una narrazione che apre finestre su molti temi: le frontiere da attraversare, i confini che cambiano, la guerra dei Balcani, gli animali selvatici che si incontrano, l'orientamento con le stelle, le mappe. Ma soprattutto una riflessione sull'importanza di camminare: esercizio che abbiamo dimenticato, sostituendo sempre più spesso i viaggi virtuali a quelli reali. Una guida precisa da seguire,

una lettura che diventa occasione di approfondimento e un testo che può ispirare altri viaggi e altri itinerari. Età di lettura: da 11 anni.

## GUIDE E PERCORSI



**Sarah Baxter**

**Storia del mondo in 500 camminate**

**Collocazione: 796.51 BAX**

Attraverso accurati resoconti, mappe dettagliate e splendide fotografie illustra 500 percorsi, ordinati cronologicamente dalla preistoria ai giorni nostri, in scenari naturali e territori urbanizzati, mostrando come ogni paesaggio abbia una storia da raccontare. La Via Francigena, il Circolo polare artico, il pellegrinaggio degli 88 Templi sull'isola giapponese di Shikoku, il sentiero dell'Argento del Messico, le alture del Kilimangiaro... Non importa se si è escursionisti esperti o se si preferisce viaggiare seduti in poltrona sfogliando le

pagine di un libro: questo straordinario volume accenderà il desiderio di mettersi in cammino per ascoltare la voce della Terra e di chi l'ha attraversata prima di noi.



**Alfonso Curatolo, Miriam Giovanzana**

**Guida al Cammino di Santiago de Compostela**

**Collocazione: GT 914.6**

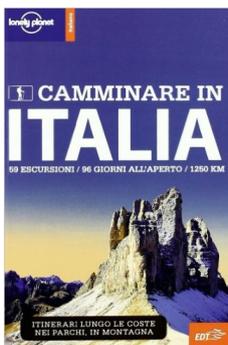
A piedi in trenta tappe dai Pirenei fino a Santiago, nel Nord della Spagna. Dai boschi della Navarra, passando per gli altopiani desertici delle mesetas, fino al verde della Galizia... Trenta giorni "fuori dal mondo", o meglio fuori dai normali ritmi della vita quotidiana. E ogni sera, un rifugio attrezzato dove dormire e riassaporare l'ospitalità (talvolta gratuita) dei pellegrini di un tempo. Un'esperienza da vivere tutta d'un fiato, o da comporre a tappe, anno dopo anno. In questa guida: tutte le carte, le distanze, i dislivelli, l'indirizzo dei rifugi, i

periodi migliori per partire, che cosa mettere nello zaino, quanto si spende; e poi l'essenziale sui luoghi che si attraversano, perché il Cammino è anche un percorso nella storia e nell'arte dell'Europa: strade romane, ponti medievali, cattedrali gotiche, borghi fortificati, castelli, eremi, città bellissime, come Burgos e Leon.

**Sandro Bassi, Mario Vianelli**

**A piedi in Emilia-Romagna**

**Collocazione: GT 914.54 BAS**

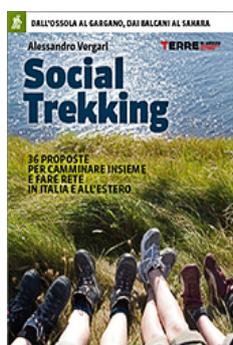


**Brendan Sainsbury**

**Camminare in Italia**

**Collocazione: GT 914. 5 SAI**

57 itinerari dettagliati per scoprire a piedi l'Italia: dalle Alpi alla Calabria, incluse Sardegna e Sicilia. Itinerari per ogni grado di difficoltà e lunghezza del percorso. Ogni itinerario ha una comoda cartina a due colori per seguire nel dettaglio il proprio spostamento. Informazioni pratiche sull'equipaggiamento necessario per ogni camminata, dall'abbigliamento agli accessori, a libri e musica. Elenchi dettagliati delle migliori soluzioni per dormire, mangiare, godere di bellissimi paesaggi o monumenti storici. Sezione speciale dedicata alla salute: cosa fare prima, dopo e durante ogni camminata. Lo sapevate che...con la sua varietà di paesaggi, la giovialità della gente e l'ottima cucina l'Italia è il paese preferito per una vacanza attiva all'insegna dello stare bene.

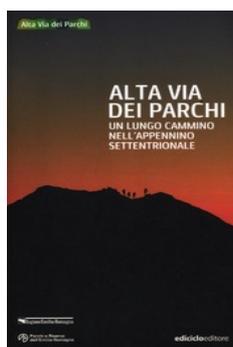


**Alessandro Vergari**

**Social trekking. 36 proposte per camminare insieme e fare rete in Italia e all'estero.**

**Collocazione: 796.51 VER**

Esiste un turismo dei sentieri, delle emozioni, dell'incontro. È il social trekking: camminare insieme per vivere i luoghi in modo più autentico, fermandosi a conoscere chi li abita. Dalla val Grande alle colline del Maramures, in Romania, dalla Via del ferro etrusca alla Ciudad encantada: passeggiate, weekend o viaggi veri e propri per camminare in compagnia, condividendo l'affanno silenzioso di una salita e il piacere di un tuffo rinfrescante, la sorpresa di un incontro e la meraviglia di un panorama. Una guida con i contatti delle associazioni che organizzano le escursioni, le realtà che vi accolgono sul cammino, i posti caratteristici dove dormire.



**Mario Vianello, Sandro Bassi**

**Alta via dei parchi : un lungo cammino nell'Appennino settentrionale**

**Collocazione: GT 796.522 ALT**

L'Alta Via dei Parchi parte da Berceto, nei pressi del Passo della Cisa, in Provincia di Parma, e arriva fino alla rupe della Verna, protesa sul Casentino per poi raggiungere l'eremo sul Monte Carpegna, attraverso due Parchi nazionali, 5 Parchi regionali e uno interregionale: un itinerario di 500 chilometri in 27 tappe lungo l'Appennino fra l'Emilia-Romagna, la Toscana e le Marche. La guida racconta il cammino che gli autori hanno effettivamente percorso e contiene diversi box di approfondimento sui principali temi naturalistici, storici e culturali dell'Appennino. Completano il testo alcune indicazioni utili all'escursionista che voglia incamminarsi per percorrere alcune tappe o l'intero percorso: le schede descrittive delle tappe, arricchite da carte topografiche e il "Dove dormire" con i recapiti delle 67 strutture ricettive a servizio dell'itinerario.

**Come pellegrini e mercanti sull'antica via delle Lame : percorsi a piedi e in bicicletta**

**Collocazione: SL 914 COM**



**Monica Datti**

**Guida alla Via Francigena : oltre 900 chilometri a piedi sulle strade del pellegrinaggio verso Roma**

**Collocazione: GT 914.5 DAT**

In 38 tappe, il percorso dell'antica Via Francigena, dal Monginevro fino a Roma. Un'opera che riporta alla luce l'intero tracciato che ha visto camminare verso Roma generazioni di europei. Tappa per tappa, su sentieri, sterrati e strade secondarie, tra Piemonte, Lombardia, Emilia, Toscana e Lazio: e, per ogni giorno, la descrizione dettagliata del percorso, le cartine, i chilometraggi, dove trovare ospitalità, i luoghi da visitare. Il percorso è suddiviso in tratti e ognuno può scegliere le distanze in base alle proprie forze e al tempo disponibile, ma ogni tappa è un frammento di un unico cammino che attraversa scenari di indescrivibile bellezza, immersi nella storia e nella tradizione.

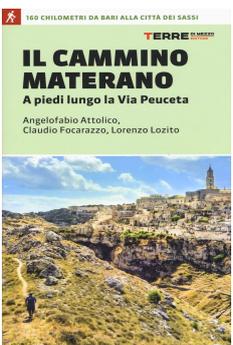


**Gianfranco Bracci**

**Camminare ultraleggeri : equipaggiamento e tecniche ultralight per escursionisti e viandanti**

**Collocazione: 796.51 BRA**

Il cammino è diventato un piccolo fenomeno sociale e culturale: in questi anni, sempre più persone affrontano strade bianche, mulattiere e sentieri. Ma come occorre equipaggiarsi per intraprendere un viaggio a piedi? Come si scelgono le scarpe? Quale zaino serve per un fine settimana in montagna? E per un itinerario di lunga percorrenza? E, se piove, quale abbigliamento è meglio usare? Camminare ultraleggeri risponde a questi interrogativi e fornisce molte altre informazioni sull'equipaggiamento per escursionisti e viandanti. Ma il libro contiene soprattutto le strategie e i consigli pratici per ridurre il peso trasportato, illustrando le lezioni apprese dal movimento dello ultralight backpacking.

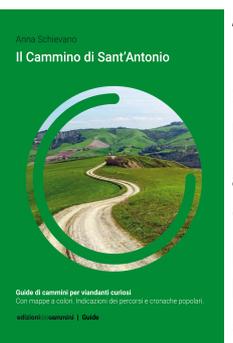


**Angelofabio Attolico**

**Il cammino materano : a piedi lungo la via Peuceta**

**Collocazione: GT 914.575 ATT**

Arrivare a piedi a Matera, capitale europea della cultura 2019: un viaggio di 7 giorni tra Puglia e Basilicata, tra passato e presente, dalle eredità storiche di Federico II agli orizzonti infiniti dell'altopiano delle Murge, modellati dal lavoro secolare dell'uomo. Di giorno si cammina in mezzo a ulivi, mandorli, vigneti e muretti a secco, la sera si scopre il gusto dei piatti tipici nelle masserie. Fino a giungere, all'improvviso, faccia a faccia con i Sassi più famosi al mondo: bellezza unica sospesa tra terra e cielo. Il modo migliore per entrare in quel mistero di armonia che è Matera, con il suo dedalo di viuzze, grotte e chiese rupestri.



**Anna Schievano**

**Il cammino di Sant'Antonio**

**Collocazione: GT 796.522 SCH**

L'itinerario parte da Camposampiero, si sviluppa in 23 tappe e dopo circa 450 km giunge a La Verna. Il percorso prevede il passaggio attraverso piccole e grandi città e siti meno noti e ancora immuni dal turismo di massa, incontrando aree protette meravigliose, come il Parco Regionale dei Colli Euganei, quello dei Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa, quello della Vena del Gesso Romagnola e quello imponente e spettacolare delle Foreste Casentinesi.



**Franco Berrino**

**La grande via : alimentazione, movimento, meditazione per una lunga vita felice, sana e creativa**

**Collocazione: 613 BER**

In questo libro gli autori illustrano come alcune conoscenze empiriche di molte tradizioni culturali e le attuali conoscenze scientifiche stanno convergendo nel dimostrare che la chiave per mantenere e riacquistare la salute è la combinazione di pratiche per nutrire il corpo con la giusta quantità di cibo sano, mantenerlo in forma con un esercizio fisico regolare e adottare tecniche per coltivare la mente, lo spirito e la felicità interiore.



**Franco Berrino**

**Ventuno giorni per rinascere : il percorso che ringiovanisce corpo e mente**

**Collocazione: 613 BER**

Esiste un cammino di tre settimane capace di renderci più giovani, più sani, più longevi, più gioiosi. È un percorso pratico e quotidiano fatto di ricette, esercizi fisici e spirituali. Ma anche di conoscenza, illuminazione, consapevolezza. Se ne esce rinnovati nel corpo e nello spirito. E tre settimane, secondo studi scientifici e antiche sapienze, sono il tempo necessario per prendere un'abitudine, cambiare stile di vita. E garantirci una longevità in salute.

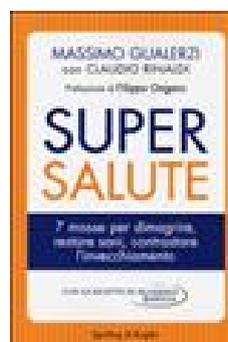


**Marco Trabucchi**

**I segreti di una vita sana e lunga**

**Collocazione: 613.7 TRA**

In questo libro non si parla solo di attività fisica, di dieta e di qualità del sonno, elementi certo cruciali per il nostro star bene, ma anche di equilibrio psichico, di interesse per la vita e il futuro, di quella fase delicata per ogni individuo che è il pensionamento. L'intento è quello di renderci consapevoli di quali siano gli snodi fondamentali per attraversare al meglio tutte le fasi della vita.



**Massimo Gualerzi**

**Supersalute**

**Collocazione: 613.2 GUA**

Con esempi e casi reali Gualerzi ci insegna a utilizzare "le medicine del futuro" - cioè l'attività fisica, la corretta alimentazione e il pensiero positivo - che, "assunte" in modo regolare, fanno bene al corpo e alla psiche e possono trasformare in piacere le nostre preoccupazioni.



**Yogi Bhanan**

**Breathwalk : il respiro per rivitalizzare il corpo, la mente e lo spirito**

**Collocazione: 613.7 BHA**

Il respiro per rivitalizzare il corpo, la mente e lo spirito. Respirare e camminare: le attività umane più semplici e ordinarie possono diventare potenti strumenti di trasformazione personale a livello fisico, emotivo e intellettuale. La tecnica di Breathwalk, esposta in questo volume dai massimi maestri sikh di meditazione e yoga kundalini, si basa su esercizi di tradizione secolare che armonizzano ritmi e

schemi diversi di respirazione con l'atto consapevole del camminare.

Il libro è una guida accurata e dettagliata per un'escursione al proprio interno.



Biblioteca  
Corticella

# Datti una mossa!



**GRUPPO DI CAMMINO  
CORTICELLA**

**tutti i Martedì alle ore 9,00**

e

**tutti i Giovedì alle ore 16,00**

e ... NOVITA' ....

**TUTTI I SABATI ALLE ORE 9,00**

***PARTENZA NELLA PIAZZETTA SOTTO LA BIBLIOTECA  
(VIA GORKI 14)***

**L'INVITO A PARTECIPARE E' ESTESO A CHIUNQUE SI  
VOGLIA AGGREGARE!!!**

**VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!!**

**PER INFORMAZIONI: ANGELA - BIBLIOTECA CORTICELLA  
TEL. 051-219.55.30**