

La tendenza dell'estate 2011 è la "Travel Terapia" | Il Pianeta del Benessere - Windows Internet Explorer

http://www.vivinsalute.org/1/la_tendenza_dell_estate_2011_e_la_travel_terapia_6101696.html

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

La tendenza dell'estate 2011 è la "Travel Terapia" | Il ...

Cerca



Il Pianeta del Benessere
Tutto il bello e il buono di chi aiuta il prossimo



Home > Viaggi e tempo libero > La tendenza dell'estate 2011 è la "Travel Terapia"

< back stampa pagina

La tendenza dell'estate 2011 è la "Travel Terapia"



In uscita "Travel Therapy – Come scegliere il viaggio giusto al momento giusto", il nuovo libro di Federica Brunini (Morellini editore)

Partire per rifarsi una vita dall'altra parte del globo. O soltanto per una vacanza. Per riprendere fiato, per realizzare un vecchio sogno, per trovare l'amore ideale e dimenticare quello reale, magari finito. Per ricominciare e ritrovare se stessi (o almeno una parte). Ci sono luoghi che cambiano, se non la vita, almeno l'umore. Perché viaggiare fa bene, a patto di sapere dove andare: quale meta per aggiustare un cuore spezzato? E quando ci siamo appena innamorati? E per curare il mal da vita quotidiana o festeggiare le dimissioni, un nuovo inizio, la promozione? Con l'arrivo dell'estate è in uscita "Travel Therapy – Come scegliere il viaggio giusto al momento giusto" (Morellini editore, 136 pagine, 9,90 euro), una guida per orientarsi nel mondo e non sbagliare "cura". A scriverla ci ha pensato Federica Brunini, "travel writer" e già autrice de "Il Manuale

Home

Chi siamo

Contatti

Dove siamo

Foto Gallery

Associazioni

Eventi

Notizie

Studi e Ricerche

Medicina del benessere

Viaggi e tempo libero

Google

MAP

LA PASTA SOLIDALE DELL'AUSER

dauser

50 ANNI DI VOAS

start

La tendenza dell'esta...

Microsoft Office E...

Documento1 - Micros...

IT Cerca sul PC

100%

17.19

La tendenza dell'estate 2011 è la "Travel Terapia"

In uscita "Travel Therapy – Come scegliere il viaggio giusto al momento giusto", il nuovo libro di Federica Brunini (Morellini editore)



Partire per rifarsi una vita dall'altra parte del globo. O soltanto per una vacanza. Per riprendere fiato, per realizzare un vecchio sogno, per trovare l'amore ideale e dimenticare quello reale, magari finito. Per ricominciare e ritrovare se stessi (o almeno una parte). Ci sono luoghi che cambiano, se non la vita, almeno l'umore. Perché viaggiare fa bene, a patto di sapere dove andare: **quale meta per aggiustare un cuore spezzato? E quando ci siamo appena innamorati? E per curare il mal da vita quotidiana o festeggiare le dimissioni, un nuovo inizio, la promozione?** Con l'arrivo dell'estate è in uscita **“Travel Therapy – Come scegliere il viaggio giusto al momento giusto”** (Morellini editore, 136 pagine, 9,90 euro), una guida per orientarsi nel mondo e non sbagliare “cura”. A scriverla ci ha pensato **Federica Brunini**, “travel writer” e già autrice de *“Il Manuale della viaggiatrice”* e *“Il piccolo libro verde del viaggio: 250 consigli ecosostenibili”*.

«La Travel Therapy nasce dall'idea che nulla come un cambiamento di prospettiva e di geografia può curare le nostre piccole e grandi inquietudini ed esaltare o amplificare le nostre gioie e le nostre soddisfazioni – spiega l'autrice -. Basta saper quale rimedio assumere e come e quando farlo, per ottenere il massimo dei benefici. Insomma, basta sapere dove dirigere i nostri passi: in quale meta e in quale periodo dell'anno. Ma anche (e questo è il compito di una brava travel terapeuta) come orientarsi una volta arrivate a destinazione».

Nel libro i viaggi e le diverse mete consigliate sono catalogati per stati d'animo e “tasso di benessere psicologico” che possono offrire. Vengono inoltre dispensati consigli sugli itinerari da

seguire come “rimedi”, suddivisi per criterio di distanza: da vicino (Italia) a lontano (Europa), fino a lontanissimo (gli altri continenti) e una manciata di consigli pratici da una vera viaggiatrice.

Federica Brunini, giornalista e fotografa giramondo, scrive di viaggi e va a caccia di tendenze, storie e gossip da raccontare. Autrice di guide turistiche ma anche del fortunato romanzo “*Sarò Regina. La vita di Kate Middleton come me l'ha raccontata lei*”, ha pubblicato con Morellini l'altrettanto fortunato “*Il manuale della viaggiatrice*” e “*Il piccolo libro verde del viaggio: 250 consigli ecosostenibili*”. È l'ideatrice e l'unica depositaria della “Travel Therapy”, la medicina del viaggio.

Il suo sito è www.federicabrunini.com