

SPORT ALL'ARIA APERTA

Praticare sport all'aria aperta fa bene al fisico e alla mente e questo è il periodo dell'anno perfetto per svolgere dell'attività fisica al parco, in spiaggia o in montagna. La Malatestiana propone una selezione di libri dedicati a diverse discipline sportive outdoor.

- **ARRAMPICARE. UNA STORIA DI ROCCE, DI SFIDE E D'AMORE**, Mauro Corona, Solferino, 2022
- **VIE FERRATE. STORIA, TECNICA, MATERIALI E SEGRETI**, Michele Dalla Palma, Hoepli, 2011
- **BEACH VOLLEY**, Alfredo Faverzani, Erika, 2001
- **MINDFULNESS DELLA BICICLETTA. PENSIERI PER POTENZIARE IL CORPO, LIBERARE LA MENTE, ELEVARE LO SPIRITO**, Nick Moore, TS, 2022
- **LA FELICITÀ IN BICICLETTA**, Stefano Pivato, Il Mulino, 2021
- **PIÙ BICI PIÙ PIACI. VIAGGIO SEMISERIO ALLA SCOPERTA DELLA DUERUOTE PERFETTA PER TE**, Paolo Pinzutii, Terre di mezzo, 2014
- **L'INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DELLA BICICLETTA**, Claude Marthaler, Ediciclo, 2012
- **CANOA. KAYAK, RAFTING, HYDROSPEED, FLOATING, TUBING**, Augusto Fortis, Hoepli, 2011
- **CORRERE. UNA STORIA NATURALE**, Bernd Heinrich, Piano B, 2022
- **L'EQUILIBRIO DELLA CORSA. SCEGLI DI ESSERE UN RUNNER ALLENATO, CONSAPEVOLE E FELICE**, Simone Cellini, Anteprema, 2022
- **LO ZEN E L'ARTE DELLA CORSA**, Luca Speciani, Tecniche nuove, 2021
- **MINDFULNESS DELLA CORSA. PENSIERI PER POTENZIARE IL CORPO, LIBERARE LA MENTE, ELEVARE LO SPIRITO**, Tessa Wardley, TS Edizioni, 2022
- **L'ARTE DI ANDARE A PIEDI. CAMMINARE PER STRADE E SENTIERI**, Alessandro Vergari, Giunti, 2020
- **L'ARTE DEL GOLF**, Willy Pasini, Oscar Mondadori, 2014
- **IL GOLF E L'ARTE DI ORIENTARSI CON IL NASO**, Paolo Maurensig, Mondadori, 2012
- **MOTOCICLISMO D'AVVENTURA**, Chris Scott, Ultra, 2013
- **SUBACQUEA. TECNICHE, ATTREZZATURE, VITA MARINA, DOVE IMMERGERSI**, Monty Halls, Miranda Krestovnikoff, Mondadori, 2007
- **LA MIA ONDA**, Chris Bertish, Tea, 2022

- **CORSO DI T'AI CHI CH'UAN**, Chang Dsu Yao, De Vecchi, 2012
- **SLAM. STORIE DI TENNIS E RESILIENZA**, Antonio Pianigiani, Ultra, 2023
- **IL BEACH TENNIS DEI CAMPIONI**, Andrea Zavatta, Alkemia Books, 2014
- **IL GIOCO INTERIORE NEL TENNIS**, W. Timothy Gallwey, Ultra, 2013
- **IL TENNIS COME ESPERIENZA RELIGIOSA**, David Foster Wallace, Einaudi, 2012
- **VELA**, Jeremy Evans, Mondadori, 2008
- **IL MANUALE DELLA VELA**, Steve Sleight, Mondadori, 2001
- **YOGA A CASA**, Alison Leighton, Joe Taft, Mediterranee, 2023
- **LO YOGA GIUSTO PER TE**, Denise Dellagiacoma, Rizzoli, 2022
- **YOGA PER LA SCHIENA**, Maurizio Morelli, Red, 2008
- **YOGA E AYURVEDA**, David Frawley, Il punto d'incontro, 2011