



- Collana **La Cura**
- Formato **cm 15x21**
- Pagine **192**
- Prezzo **€ 12,00**
- Genere **Manuale**
- ISBN **978-88-6252-313-4**
- Copertina **A colori**
- Interno **B/n**
- Uscita **Giugno 2016**

**Non ci sono  
formule magiche,  
ma soltanto un  
percorso verso  
una maggiore  
consapevolezza**

iacobellieditore

## BENESSERE/AUTOSTIMA

È possibile condurre una vita piena e serena, in sintonia con gli altri e nel rispetto dell'ambiente che ci circonda in un mondo frenetico e caotico come il nostro?

### Sabrina Gregori SEMPLICEMENTE IN EQUILIBRIO

Suggerimenti per vivere e consumare meglio

#### LA TRAMA

Esiste una strada che ci possa portare a un equilibrio interiore che ci doni consapevolezza e armonia, mentre lottiamo ogni giorno col traffico, gli impegni e quell'indefinibile senso di insoddisfazione che ci disturba?

La risposta è sì, e non è necessario fare i salti mortali per trovare quella strada. A raccontarlo non è un esperto psicoterapeuta, né tanto meno un medico, un nutrizionista o un insegnante di yoga e meditazione, e nemmeno un tecnico ambientale, ma una persona normale che vive tutti i dubbi e difficoltà della quotidianità.

Sabrina Gregori racconta il cammino che l'ha condotta a un modo di vivere più etico, dedicato a una maggiore armonia con se stessa e con il mondo. Affronta argomenti quali il benessere psico-fisico, la creatività, il rilassamento, l'armonia, e anche l'inquinamento, l'ambiente, il cibo, partendo dalla sua semplice esperienza, per dimostrare che chiunque può avvicinarsi a questi temi e trarne giovamento. **Racconti, condivisione di risultati raggiunti, piccole ricette per vivere e consumare meglio, con un vantaggio per l'ambiente, la propria psiche e, perché no, il proprio portafogli.**

#### AUTORE

**Sabrina Gregori** nasce nel 1968 a Trieste.

Laureata in Scienze Politiche, ha mantenuto negli anni l'interesse per le dinamiche psicologiche e relazionali, sviluppato con gli studi in sociologia e l'attività nel campo della formazione professionale. Per passione, si è cimentata nel teatro, nel canto e nella scrittura. Fra i suoi maestri di vita, un ruolo importante va di diritto ai suoi gatti, affettuosi e indipendenti, che le hanno insegnato che per amare il prossimo bisogna amare se stessi.

Ha esordito nella narrativa nel 2010 con il libro di racconti *Tre innocui deliri* (Ibiskos Editrice Risolo). È seguito nel 2013 il romanzo *Qualche piano oltre* (Linee Infinite Edizioni) e nel 2015 un'altra raccolta di racconti, *Non guardare sotto il letto* (Linee Infinite Edizioni). Per il teatro, ha scritto e portato in scena la pièce noir *Assassino allo specchio*, assieme all'autore Marco Giovanetti, e l'atto unico *L'altro*.