

LETTURE



IL RITMO DELLE PAROLE

Riflessioni, spunti e racconti per vivere il running alla giusta velocità

di ALBERTO ROSA

LO SPORT E L'ARTE DI ALLENARE I SOGNI

di Simone Rosi

126 pagine

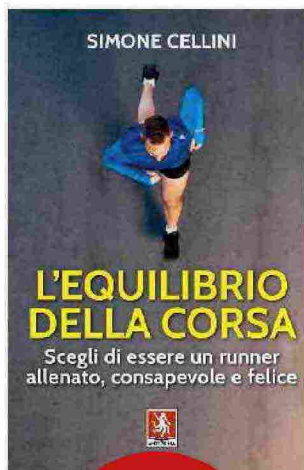
2023 - Autoprodotto

10,92 euro - Motivazionale

L'autore Simone Rosi è forse più conosciuto con il nome "Il saggio dello sport", pseudonimo Instagram attraverso cui racconta un percorso di divulgazione sportiva e crescita personale, con una quotidiana condivisione di pensieri, riflessioni e aforismi motivazionali. Nel libro fuori dai social, lo sport è ancora promosso come una palestra di vita per veicolare insegnamenti utili alla crescita personale di ciascuno. L'orizzonte da raggiungere è la piena consapevolezza che, mentre fa sport, l'uomo è una creatura fragile e imperfetta, e però non si arrende ai suoi limiti, ma, al contrario, lotta per realizzare i sogni.



Alleniamoci a sognare



Sono pazzi questi runner

L'EQUILIBRIO DELLA CORSA

di Simone Cellini

224 pagine

2022 - Anteprima Edizioni

18 euro - Saggio

Il runner, prima o dopo, deve scegliere. Il suggerimento è scegliere di essere un runner allenato, consapevole, felice. Il libro scardina poi un altro luogo comune della corsa. Chi corre è fissato con la prestazione, il personal best, la sfida costante. Allora, il tratto fondamentale delle parole di Cellini è la ricerca dell'equilibrio tra tutte le componenti che compongono l'esperienza di corsa di ognuno. Il runner allenato e in salute è anche felice. Ed è consapevole che ogni sua azione ha conseguenze fisiche, mentali ed emotive.

DIARIO DI UN RUNNER QUALUNQUE

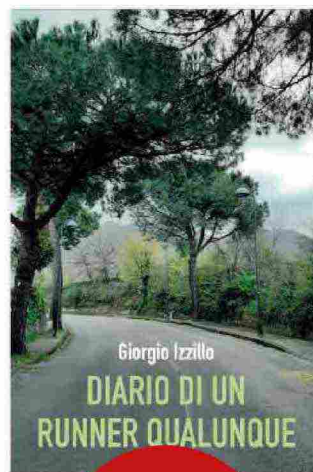
di Giorgio Izzillo

144 pagine

2021 - Youcanprint Editore

12 euro - Romanzo

Un romanzo intimo questo libro di Giorgio Izzillo, un sussurro costante tra parte luminosa e ombre della corsa. Si potrebbe dire, una storia degli opposti che si provano vivendo il running senza evitare nulla. Un'altalena emotiva che non può fermarsi e, in fondo, i protagonisti della storia, i runner, non vogliono che quella altalena si fermi. Esaltazione e caduta, introspezione sottile e apertura totale. Perché la misura delle nostre passioni è nella quiete tra il sorriso e la sofferenza.



Esaltazione e caduta