

# CIBO E BENESSERE



Una cura del sé,  
fisica ed emotiva  
attraverso un laboratorio  
di donne con le donne

## Rossella Strani ALLE RADICI DI SÉ Viaggio verso l'autostima

### LA TRAMA

La forza della donna e la sua potenza trasformativa: conoscere l'autostima per utilizzarla al meglio. Scritto da una donna per tutte le donne, *Un viaggio alle radici del sé* racconta disagi psicologici, sintomi psicosomatici, vergogne inconfessabili. Ci aiuta a provare ad affrontarli come espressione di una ferita culturale che ci riguarda tutte in quanto donne e a imparare a risolverli. Un percorso insolito, nato dai Laboratori di Autostima che Rossella Strani conduce da anni a Trieste e in altre città: nel libro troveremo consigli da donna a donna; testimonianze; ciò che una donna deve sapere su riduzione delle dipendenze, autonomia e minori rischi di violenza. *Un viaggio alle radici del sé* inoltre, capitolo per capitolo, ci introduce negli stereotipi che riguardano le donne, di cui si parla poco e male.

### AUTRICE

**Rossella Strani**, è tra le fondatrici, negli anni Novanta, del Gruppo Operatrici Antiviolenza e Progetti, un'associazione nata a Trieste per la gestione del locale Centroantiviolenza; in seno a quella esperienza inizia nel 2003 i Laboratori di Autostima, destinati a diventare un modello esportato in tante altre realtà.

- Collana **La cura**
- Formato **cm. 15 x 21**
- Pagine **192**
- Prezzo **€ 15,00**
- ISBN **978-88-6252-250-2**
- Copertina **A colori con bandelle**
- Interno **A colori**
- Uscita **Ottobre 2014**