



Ecco i cinque finalisti del Premio Alpen Presolana 2012.

Dal 3 al 5 agosto un weekend di benessere e la premiazione.

Siamo solo alla seconda edizione eppure a Bratto di Castione della Presolana (Bergamo) il primo weekend di agosto è già un appuntamento fisso, all'insegna dello star bene. Dopo il successo dell'esordio lo scorso anno, tornano il Gran Galà del Benessere con la premiazione del vincitore del Premio Nazionale Alpen Presolana-Pagine di Benessere e gli incontri con tutti i cinque finalisti. Ce n'è per tutti i gusti e le esigenze, dal manuale al romanzo.

Sono tante, infinite le pagine scritte sul benessere. Ma noi cercavamo qualcosa di più: cercavamo pagine **DI** benessere. Il benessere è solo fitness o wellness, a seconda di che cosa sto cercando, o è molto di più? Lo trovo solo alla Spa o in clinica o posso "portarmelo a casa", farlo mio ogni giorno con piccoli gesti, accorgimenti, stratagemmi e comportamenti che ho imparato? Certo che posso, anzi devo. Quale libro della miriade in commercio riesce a divulgare invece di pontificare e rimandare a pratiche impossibili?

Nasceva così nel 2011 il Premio Alpen Presolana, il primo premio nazionale di letteratura del benessere. Una sorta di "filtro" tra le infinite pubblicazioni sul tema, uno strumento di guida per il lettore che deve orientarsi in una giungla spesso infida ma anche una gratificazione per chi scrive a scopo divulgativo e un'esortazione a farlo per chi ancora deve impugnare la penna. Una sperimentazione rivelatasi subito vincente, con un grande successo di pubblico, un alto livello di partecipazione e una varietà stimolante di testi. Un "premio premiato" insomma, partito timidamente ma subito confortato nelle sue grandi prospettive.

Ed è già ora di lanciare la sfida di questa seconda edizione, per l'assegnazione del cristallo del benessere 2012. **La consegna avverrà nel weekend del 3-5 agosto, quando a Bratto di Castione della Presolana (Bergamo) sono in programma il Gran Galà del Benessere (sabato 4) e una duegiorni intensa di incontri con gli autori.** La domenica, poi, la ricetta impone il riposo, primo infallibile ingrediente per star bene...

Protagonisti di questo imperdibile weekend del benessere e di interessanti conferenze saranno i 5 finalisti del Premio:

A un passo dalla felicità - Ritrovare la gioia nei momenti di crisi di Olga Chiaia, Urra-Apogeo

Perseverare è umano di Pietro Trabucchi, Corbaccio

Se la pelle parlasse di Matteo Cagnoni, Tecniche Nuove

Stop allo stress – Guida pratica per gestire meglio tempo e energia di Marcella Danon, Urra-Apogeo

Verso la scelta vegetariana di Umberto Veronesi, Mario Pappagallo, Carla Marchetti, Giunti

Dettagli al sito www.premioalpen.it.

Premio Alpen Presolana

Addetta stampa: Federica Zanini, Cell. 347.4168599, f.zanini@yahoo.it