



Alessandro Tettamanzi

Un bagno di culture

Viaggio nelle tradizioni del benessere

pagine 180

€ 25,00

ISBN 9788893560719

La ricerca del benessere è un'esperienza umana che connette l'individuo con diversi ambienti, naturali e artificiali, conosciuti e sconosciuti.

La pratica umana contemporanea del benessere è molto complessa e tale complessità è propria dell'umana diversità. Questo libro è un dialogo interculturale con le esperienze globali dell'infusione di vapore in **sauna, sweat lodge, temezcal, bania e suitsusaun**.

È uno studio articolato e multidisciplinare delle pratiche intercontinentali del bagno, utile a tutti coloro che desiderano immergersi nelle storie e nelle culture del benessere, alla ricerca di un'idea di equilibrio universale.

Alessandro Tettamanzi è antropologo e da più di dieci anni collabora nel mondo del benessere, motivato dal continuo desiderio di ampliare la conoscenza culturale dei mondi simbolici della cura di sé, per tradurre un nuovo patrimonio di idee che sia la sintesi della ricerca letteraria e dell'esperienza quotidiana; è un osservatore delle

culture del bagno, uno studioso delle sue storie e delle sue origini, attento alla diversità e alle sue più complesse sfumature interpretative della realtà.

Da diversi anni pratica sauna in Italia e ne studia le pratiche disseminate nel mondo.