

Б.Сенников М. Стиль жизни — движение! Молодежь выбирает экстрим / М. Сенников, А. Капинус. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. — 125 с. : ил. — (Все про sport).

Эта книга — краткий экскурс в увлекательный мир экстремального спорта. Экстрим — это не только мощный выброс адреналина в кровь и не только возможная опасность, но и долгая и тщательная работа над собой, которая помогает совершенствоваться. А также интересные знания о мире, неиссякаемый источник жизненной энергии и просто отменная альтернатива «диванному» времяпровождению. Особенно если делается все это с умом.



Никогда не недооценивайте себя. Все то, что делают другие, можете делать и вы.

Брайан Трейси

Наш адрес:

**Библиотека им. А. Грина
ул. С. Акимова, д. 49**

Телефон: 247-16-60

E-mail: grinlib@yandex.ru

Сайт: <http://book-hall.ru>

ВКонтакте

<https://vk.com/umnayabiblioteka>

Одноклассники

<https://ok.ru/profile/54331957861>

Ждём вас:

Понедельник-пятница —

9.30 - 18.00

Суббота — 9.30 - 17.00

Воскресенье — выходной

Последний четверг месяца —

санитарный день



Библиотека им. А. Грина

Держайте, увлечённые!



Информ-буклет

12+

**Нижний Новгород
2020**



**Искусство быть
счастливым
заключается в
способности
находить счастье
в простых вещах.**

Генри Уорд Бичер

Список литературы по теме:

1.Гаррисон Х. Рисунок и живопись. Полный курс : материалы, техника, методы / Х. Гаррисон ; художник А. Степнов. — Москва : Эксмо, 2005. — 256 с. : ил. — (Классическая библиотека художника).

Рисование часто считается особым даром. И в самом деле, существуют люди, которым это занятие даётся без особых усилий. И все же рисование, как и работа красками, - это умение, которым можно овладеть; при желании многие могут ему научиться. В книге рассматриваются теоретические и методические вопросы изобразительной грамоты.

2.Гик Е.Я. Интеллектуальные игры / Е.Я. Гик ; художник А. Боровик. — Москва : АСТ ; Астрель, 2005. — 352 с. : ил.

В этой книге собрано множество игр, которые называют по – разному: занимательные, интеллектуальные, логические, математические, настольные. К ним в первую очередь относятся шахматы. Довольно популярны такие игры, как шашки, нарды, эрудит, рэндзю и др. На страницах книги собраны игры, в которые в свободное время играют миллионы людей во всех уголках света, а для многих они становятся делом жизни.

3.Домашние ремесла / автор-составитель Е.Н. Семашко. — Москва : Физкультура и спорт, 1993. — 256 с. : ил.

Творчество всегда занимало важное место в жизни человека. Без возможности самовыражения люди просто не смогут жить. Прочитав книгу, вы можете научиться шить, вышивать, плести изделия из ивовых прутьев и других материалов, делать аппликации (накладное шитьё) .

4.Йога для всех : полное иллюстрированное руководство / автор-составитель Л. Орлова. — Минск : Харвест, 2008. — 320 с. : ил.

Одно из существенных достоинств данной книги — это подробное описание упражнений йоги, они интересны и доступны всем, причём имеют терапевтический эффект. Каждый, кто следит за своим здоровьем, найдёт «своё» упражнение для ежедневных занятий. Кроме этого освещены вопросы активизации энергетического потенциала, заложенного в каждом, без исключения, человеке, внутренней энергии, а также различные методы оздоровления.

5.Новикова Е.Ф. Вдохновение. Аранжировка цветов. Флористика / Е.Ф. Новикова ; художник В.А. Рогалевич. — Минск : МЕТ, 1994.

Книга посвящена искусству аранжировки цветов и флористики, которое становится все более популярным во всем мире. Искусство это вечно, как вечно в человеке стремление к красоте, творчеству. Автор книги Е.Н. Новикова — известный мастер в области аранжировки цветов и флористики — делится с читателями секретами этого древнего и одновременно вечно молодого искусства, поясняя текст многочисленными рисунками.

