The Electronic Manipulus florum
www.manipulusflorum.com

Studium ae
cum fonte primo

Quicquid facies redi a corpore ad animum; illum diebus ac noctibus exerce. Labore modico colitur ille; hanc exercitacionem non frigus, non estus impediet, nec senectus quidem.

Neque ego te iubeo semper imminere libro aut pugillaribus;
dandum aliquod interuallum animo,
ita tamen ut non resoluatur sed mutetur.

Seneca XV. epistola.

Quidquid facies, cito redi a corpore ad animum; illum noctibus ac diebus exerce. Labore modico alitur ille; hanc exercitationem non frigus, non aestus inpediet, ne senectus quidem.
Id bonum cura quod vetustate fit melius.
Neque ego te iubeo semper inminere libro aut pugillaribus:
dandum est aliquod intervallum animo,
ita tamen ut non resolvatur, sed remittatur.

Lucius Annaeus Seneca, *Ad Lucilium epistulae morales*, 15, 5-6 (L. Reynolds ed., vol.1, p.39, ll.14-20).