

yoga

JOURNAL

PRATICA
ENTRA NELLE POSIZIONI
SENZA SFORZO

VISUALIZZARE
LA SOTTILE TECNICA
DELL'IMMAGINAZIONE
INTERIORE

SAGGEZZA
NULLA È DAVVERO
SEPARATO DA TE



9 771826 289009

TRASFORMAZIONE gentile

Completamente Yogini

Nuovo ciclo, stessa identità

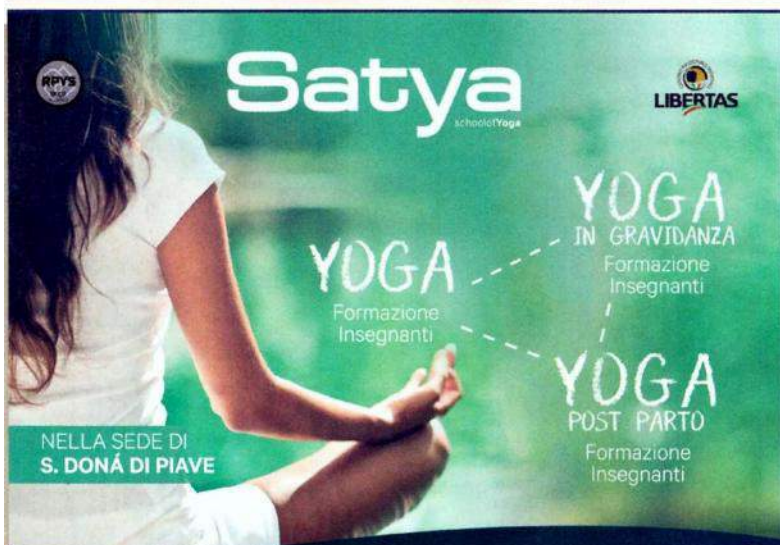
Cristina Rapisarda Sassoon (Bhagavati), sei stata giurista, giornalista, consulente per le politiche ambientali. Cosa ti ha spinto a vivere interamente l'esperienza di insegnante yoga? Prima di tutto mi è sempre piaciuto insegnare. E poi lo Yoga apre una prospettiva di conoscenza trasversale e universale che non può non affascinare chi, come me, ha sempre avuto la vocazione per la ricerca. Lo Yoga fa andare a fondo sulle questioni che ci stanno più a cuore come essere umani e lo fa con leggerezza, partendo dalla parte più facile da intercettare: il corpo fisico. Lo Yoga stimola inoltre la nostra capacità di leggere i bisogni degli altri. Come insegnante di Yoga sento di poter aiutare le persone a evolvere, a stare meglio con se stesse e a restituire vibrazioni positive all'ambiente che le circonda.

Il tuo libro sembra una riflessione laica su tanti aspetti della tradizione yoga nella vita di tutti i giorni; come è nata l'idea?

L'idea è nata dalla mia esperienza personale, dal vedere piccole e grandi trasformazioni accompagnare comportamenti e scelte di vita per effetto di una pratica Yoga motivata e costante. Sentire un equilibrio sempre armonico dentro di me e i miei rapporti con gli altri. Ridurre la dimensione di conflitto. Allora mi sono detta: questa disciplina così potente può davvero rappresentare la chiave di lettura del benessere contemporaneo, ci può ispirare ogni giorno, nelle piccole e nelle grandi cose. Proviamoci!

Come sono collegati i capitoli tra di loro?

Il libro narra storie di vita quotidiana e le rilegge con la lente dello Yoga. Parte dal rapporto con il corpo fisico, descrive il ruolo centrale del respiro e percorre i diversi passaggi del processo di trasformazione della mente: la mente scimmia che finalmente si quietava, la mente velata che trova squarci di chiara visione, la mente impura che si ripulisce da scorie sottili e si rende capace di trascendenza. Ogni capitolo si chiude con l'illustrazione di una postura. La successione delle posture genera una sequenza di Hatha Yoga ottima per una solida routine quotidiana.



2 Aprile ore 10.00-18.00

CON MARINELLA BENELLI

SEMINARIO INTRODUTTIVO ALLA FORMAZIONE INSEGNANTI
YOGA POST PARTO E BABY YOGA

13-14 Maggio

CON ANA DAVIS

FORMAZIONE INSEGNANTI RESTORATIVE YOGA

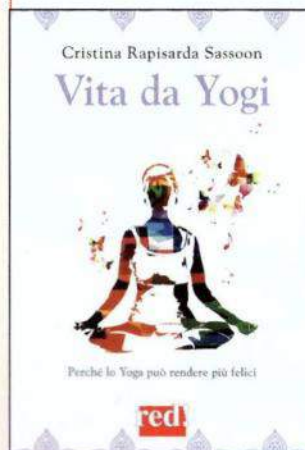
19-20-21 Maggio

CON ANA DAVIS

FORMAZIONE INSEGNANTI SHAKTI YOGA (YOGA PER LE DONNE)

SPIRITO

Tutti i giorni Yoga



**VITA DA YOGI
PERCHÈ LO
YOGA PUÒ
RENDERE FELICI**
di Cristina
Rapisarda
Sassoon
Red editore
pp. 160
€ 12



INFO

www.satya yoga.it
+39 346.5379515