

AMORE MI MANCHI

le risposte dello Yoga

Mercoledì 3 maggio 2017 - ore 18.45 – 20.45

Spazio Oberdan, Viale Vittorio Veneto 2, angolo Piazza Oberdan, Milano

Terzo appuntamento per la presentazione del libro

VITA DA YOGI

Perché lo Yoga può rendere più felici

di Cristina Rapisarda Sassoon, prefazione di Daniela Hamai *
Edizioni RED! – Il Castello

Interverranno

**Umberto Galimberti, Daniela Hamai, Diamante D'Alessio,
Lisetta Landoni e Annina Pedrini**

Milano, 12 aprile 2017. **Continua il ciclo di incontri per presentare il libro “Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici”, autrice Cristina Rapisarda Sassoon, prefazione di Daniela Hamai, Edizioni RED! – Il Castello.**

Dopo il successo dei primi due appuntamenti dedicati alla pratica Yoga e al rapporto tra Donne e Yoga, **mercoledì 3 maggio 2017** allo **Spazio Oberdan** si parlerà di Amore.

“Amore mi manchi, le risposte dello Yoga” è il titolo dell’incontro in cui l’autrice discuterà il tema con testimonial di rilievo: **Umberto Galimberti**, filosofo, sociologo e docente universitario, **Daniela Hamai**, giornalista, dal 1° maggio Direttore di *Vanity Fair*, **Diamante D'Alessio**, Direttore *IO Donna – Corriere della Sera*, **Lisetta Landoni**, insegnante di Yoga e **Annina Pedrini**, attrice Centro Teatro Attivo.

“Amore mi manchi”, quante volte l’abbiamo detto al nostro lui o alla nostra lei, e quante volte lo ripetiamo a vuoto, come un ritornello, quando ci sentiamo quel vuoto allo stomaco, la sensazione di essere appesi al nulla senza un po’ di amore che ci nutra e ci rigeneri?

Nel nostro tempo minacciato dallo stress, felicità e amore sono al centro della sensibilità individuale e collettiva forse come non mai. **Ci si chiede: c’è una ricetta affidabile per la felicità o, meglio ancora, per felicità e amore insieme? In altre parole è possibile vivere serenamente l’amore? Oppure l’amore sofferente, che il più delle volte non c’è o, se c’è, non smette di strapparci i capelli, rimane l’unica prospettiva plausibile?**

L’Autrice di Vita da Yogi propone un percorso di esplorazione dell’esperienza individuale che fa dell’amore la forza trainante dell’emancipazione e del benessere della persona. Ma come si fa a rendere l’amore un’energia positiva non solo a parole, come farlo agire a favore, e non contro la nostra evoluzione?

Una buona risposta si trova, secondo il libro, nella disciplina dello Yoga che, con le sue pratiche e la visione che le sostiene, attiva un processo di trasformazione capace di portare alla guida della nostra esistenza un amore creativo, non possessivo, liberato dalla schiavitù dell’ego, capace di ispirare i nostri progetti più autentici e di darci il “coraggio di vivere una vita baciata dal fulgore”.

E’ un processo di cambiamento quello prospettato dallo Yoga che parte dal corpo, rendendolo progressivamente agile e flessibile a un punto tale da non rappresentare più una fonte di condizionamento per la mente e il cuore. Un processo che rieduca la mente, rendendola al tempo stesso calma, lucida e,

nelle fasi più avanzate, pura. Solo una mente liberata, emancipata, sostiene l'Autrice, può lasciare spazio al cuore e, per questa via, all'amore, cessando di deviarlo verso direzioni sbagliate, inevitabilmente portatrici di sofferenza.

Trasformiamo quindi la nostra mente turbata, restituiamole la sua funzione di straordinario processore e rendiamola capace di sorridere, superando piano piano il conflitto, solo apparente, tra il nostro essere ragione e il nostro essere sentimento, **Amore con la "A" maiuscola, passione**. La mente liberata lascia spazio al cuore e consente a questo Amore di fluire in tutte le direzioni, gli affida le redini del carro. Ci affranca da relazioni tossiche, da frenanti dipendenze emotive, lascia spazio all'Amore oltre la coppia, verso orizzonti che solo la percezione individuale del limite possono definire.

INFORMAZIONI STAMPA

Il Libro

Con "Vita da Yogi" l'autrice, che da anni si dedica completamente alla pratica e all'insegnamento dello Yoga, propone di calare la pratica e la visione dello Yoga nella vita quotidiana di chiunque di noi, cercando per questa via di liberarsi da inutili condizionamenti e di creare spazio per un autentico benessere fisico, mentale ed emotivo.

"Esiste la felicità?": è uno dei dibattiti che più assillano la società contemporanea. "Vita da Yogi" propone un cammino per gradi, alla ricerca non della felicità assoluta ma di piccole e autentiche conquiste quotidiane.

La felicità è davvero a portata di mano: questo il leit motiv del libro, a condizione che si provi a rileggere il vivere quotidiano con la lente della disponibilità al cambiamento. Lavoro, amore, famiglia, fede, stili di vita, e molti altri aspetti dell'esperienza personale vengono smontati e rimontati in una prospettiva che fa della condizione umana, di per sé, la più grande opportunità dell'essere. Grazie al nuovo e costruttivo rapporto con il corpo, la mente e le emozioni, che una buona pratica Yoga può offrire a chiunque in qualunque fase della vita.

"Lo Yoga", spiega Cristina Rapisarda Sassoon, "è soprattutto un'esperienza costruttiva e felice". Una tecnica antica, con radici culturali profonde ma anche una disciplina che si apprende attraverso l'esperienza concreta. Si pratica.

Come afferma Daniela Hamauì nella prefazione: "Questo libro ti prospetta un viaggio. Lungo il sentiero, sono previste delle tappe. Non bisogna avere fretta, chi decide di percorrerlo deve però essere coraggioso e sapere che si sta avviando dinamicamente a un mutamento profondo". Attraverso le numerose testimonianze di vita che l'autrice ha incontrato e accolto nel suo cammino nello Yoga e che nel libro racconta con generosità, lei stessa ci spiega come ha "imparato a imparare". Non solo dai libri, ma soprattutto dalle persone.

L'Autrice

Dopo una lunga e articolata esperienza professionale prima come giurista e poi come esperta in politiche ambientali e per lo sviluppo sostenibile, Cristina Rapisarda Sassoon ha fatto il salto, decidendo di dedicarsi completamente alla pratica e all'insegnamento dello Yoga. La sua formazione come insegnante si è sviluppata nel percorso dello Yoga tradizionale del lignaggio Sivananda. Ha conseguito la prima certificazione come *Yoga Siromani* (insegnante di Yoga) presso l'*International Sivananda Yoga Vedanta Centre di Woodbourne, New York, USA*, e la seconda come *Yoga Acharya* (Professore di Yoga) presso *Yogi Hari's Ashram, Miramar, Florida*. Nel frattempo ha perfezionato la conoscenza dell'Hatha Yoga diplomandosi presso l'*Accademia di Kriya Yoga* di Lisetta Landoni. Il punto di svolta nelle sue scelte di vita è stato generato dall'incontro con il Maestro Sri Yogi Hari e dalla sua geniale integrazione tra Hatha Yoga e Nada Yoga, lo Yoga del suono. Nella Scuola milanese di Cristina, *Sampoorna Yoga Atelier*, il canto di mantra e kirtan accompagna, con identica motivazione, la pratica di Hatha Yoga, rendendola particolarmente idonea a toccare e a plasmare i diversi aspetti della personalità umana.



Facebook: CristinaRapisardaSassoon



Instagram: cristinarapisassoon

* Daniela Hamauì, giornalista, ha progettato e diretto *D*, il supplemento femminile di *Repubblica*, ed è stata la prima donna in Italia a dirigere un news magazine, *L'Espresso*. Dal prossimo 1° maggio sarà il nuovo Direttore di *Vanity Fair*.

Per informazioni stampa **Fcomm** via Pinamonte da Vimercate,6 – 20121 Milano T. 0236586889

Francesca Pelagotti mobile +39 366 7062302, francescapelagotti@fcomm.it

Laura Marangon mobile +39 3473754169 lauramarangon@fcomm.it