

VITA DA YOGI
Perché lo Yoga può rendere più felici
di Cristina Rapisarda Sassoon
prefazione di Daniela Hamaui *
Edizioni RED! – Il Castello

*Come calare la pratica e la visione dello Yoga nella vita di tutti i giorni,
cercando di liberarsi da inutili condizionamenti e creando spazio per un autentico
benessere fisico, mentale ed emotivo.*

**Il libro di Cristina Rapisarda Sassoon sarà presentato per la prima volta a Milano
Domenica 26 febbraio 2017, ore 10.00-12.00
Studio G – Piazza Sant’Ambrogio 16**

Segue il calendario delle presentazioni:
*un percorso di riflessione comune sulla nostra disponibilità al cambiamento
in vista di un maggiore benessere individuale e collettivo*

Milano, 6 febbraio 2017. **Parte domenica 26 febbraio 2017 il ciclo di incontri per presentare il libro “Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici”, autrice Cristina Rapisarda Sassoon (Bhagavati), prefazione di Daniela Hamaui, Edizioni RED! – Il Castello.**

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 Hamaui 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.

Per approfondire i temi proposti in "Vita da Yogi", **Cristina Rapisarda Sassoon propone un ciclo di incontri** per riflettere insieme sulla nostra reale disponibilità al cambiamento, in vista di un maggiore benessere fisico, mentale ed emotivo.

Domenica 26 febbraio 2017, ore 10.00-12.00
Studio G – Piazza Sant'Ambrogio 16, Milano

**LO YOGA IN PRATICA:
TOCCHIAMO CON MANO LA GIOIA E L'ENERGIA**

Pratica di Hatha Yoga aperta a tutti e a ingresso libero guidata da Cristina Rapisarda Sassoon, breve presentazione del libro e feed-back dei partecipanti dopo la pratica.

Martedì 21 marzo 2017, ore 18.30-20.00
Galleria NUAGES, Via del Lauro 10, Milano

**YOGA ED EMANCIPAZIONE DELLA DONNA:
QUALE FEMMINISMO PER IL TERZO MILLENNIO?**

Lo Yoga porta le donne a riscoprire, in chiave innovativa, il ruolo di cura, protezione e perciò di leadership spirituale nei confronti della comunità, della famiglia e del partner. Le donne sono pronte e disponibili ad accettare questo nuovo ruolo? Cosa si aspettano gli uomini e cosa sono disponibili a fare per condividere questa prospettiva di cambiamento? Cristina Rapisarda Sassoon con **Daniela Hamai**, giornalista, **Armando Massarenti**, filosofo e responsabile del supplemento culturale *Il Sole 24 Ore Domenica*, **Cristina Gabetti**, Direttore *The Good Life*.

Mercoledì 3 maggio 2017, ore 18.45-20.45
Spazio Oberdan, Viale Vittorio Veneto 2, angolo Piazza Oberdan, Milano

**L'AMORE CHE STRAPPA I CAPELLI: VERITÀ O ILLUSIONE?
LE RISPOSTE DELLO YOGA**

E' possibile costruire la propria felicità allenando la mente ad essere in pace anche nell'amore tra uomo e donna? Gioco sorridente sull'amore dannato e la mente velata. Esistono altre frontiere dell'Amore oltre la coppia? Quanto siamo disponibili a mettere l'Amore al centro della nostra esperienza umana dentro e fuori la coppia? Cristina Rapisarda Sassoon con **Umberto Galimberti**, filosofo, sociologo e docente universitario **Daniela Hamai**, giornalista, **Diamante D'Alessio**, Direttore *IO Donna – Corriere della Sera*, **Lisetta Landoni**, insegnante di Yoga e **Annina Pedrini**, attrice, Centro Teatro Attivo Milano.

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.

* Daniela Hamai, 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*.

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