

Allo “Yoga Tour” organizzato da IO Donna e FAI

Una maestra che parla al cuore **CRISTINA RAPISARDA SASSOON,**

insegnante di Yoga, autrice del libro “Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici”

Sabato 24 giugno 2017 - ore 09.30 – 13.30

Palazzina Appiani, Arena Civica Gianni Brera - Milano

Milano, 19 giugno 2017. **Cristina Rapisarda Sassoon**, autrice del libro “**Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici**”, Edizioni RED! – Il Castello, sarà l’istruttrice di yoga dell’ultima tappa dello Yoga Tour 2017, organizzato da IO Donna e FAI, in programma **sabato 24 giugno 2017 presso la Palazzina Appiani di Milano**.

All’interno del Parco Sempione, l’elegante palazzina ottocentesca che fa da ingresso all’Arena Civica di Milano, sarà il magnifico sfondo della pratica Yoga guidata da Cristina Rapisarda Sassoon: un viaggio intenso e stimolante allo scoperta del proprio corpo e della propria anima.

Questo il programma:

Ospite Giorgia Surina

ORE 9:30 – WELCOME TIME

ORE 10.00 – VISITA GUIDATA AL BENE

ORE 11.15 – SESSIONE YOGA

ORE 12.30 – CONVERSAZIONE e BREVE ATTIVITÀ

ORE 13.30 – LIGHT LUNCH

Cristina Rapisarda Sassoon, dopo una lunga e articolata esperienza professionale prima come giurista e poi come esperta in politiche ambientali e per lo sviluppo sostenibile, 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, Sampurna 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.

Nel 2017 ha pubblicato il libro “**Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici**” presentato in un ciclo di incontri milanesi durante i quali sono state discusse tematiche differenti e attuali: il primo dedicato alla pratica Yoga (svoltosi il 26 febbraio 2017 presso lo Studio G), il secondo dedicato al rapporto tra Donne e Yoga (svoltosi il 21 marzo 2017 alla Galleria NUAGES) e l’ultimo svoltosi mercoledì 3 maggio 2017 allo Spazio Oberdan in cui si è parlato di Amore.

INFORMAZIONI STAMPA LIBRO “VITA DA YOGI”

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 lentezza 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.

 **Facebook:** CristinaRapisardaSassoon  **Instagram:** cristinarapisassoon

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