



CRISTINA RAPISARDA SASSOON

PRESENTA IL SUO SECONDO LIBRO

“RICOMINCIA DAL SOGNO. Yoga e Amore nell’età della saggezza”

*La storia avvincente e coinvolgente di due amiche
che sperimentano insieme la via di emancipazione proposta dallo Yoga*

Milano, settembre 2020 – **Cristina Rapisarda Sassoon (Bhagavati)** dopo “*Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felice*”, presenta il suo secondo libro dal titolo **“Ricomincia dal sogno. Yoga e amore nell’età della saggezza”**, Edizioni RED! – Il Castello, disponibile nelle librerie e online a partire dal 2 settembre.

“Ricomincia dal sogno. Yoga e amore nell’età della saggezza” è la storia di due amiche, Lila e Viola, che sperimentano insieme la via di emancipazione proposta dallo Yoga. Le loro vicende ci guidano nella comprensione degli strumenti offerti da questa disciplina per sostenere il nostro benessere fisico, mentale ed emotivo. Appassionata insegnante di Yoga, Lila accompagna Viola alla scoperta dei molti trabocchetti che una mente velata da pregiudizi e condizionamenti può tendere nella lettura di una realtà sempre e comunque imprevedibile e mutevole. L’età che avanza, la crisi della coppia, la difficile ricerca della propria identità di genere, nello scenario della crisi ambientale e socio-culturale contemporanea, sono i nodi che le due amiche cercheranno di sciogliere in una trama di eventi che le porterà dalla scuola di Yoga di Milano all’Ashram nella foresta del New Jersey, a ridosso di New York.

Per capire a fondo i meccanismi della mente e ciò che possiamo fare per renderla efficiente e costruttiva, un ruolo centrale spetta al sogno nelle sue diverse manifestazioni: dal sogno karmico che lascia venire a galla frammenti di vita irrisolta, al sogno di chiara visione che riflette la luce della soluzione, fino al sogno di chiaroveggenza.

“Più di ogni cosa, il libro stimola a sviluppare al massimo la disponibilità a ricevere e a comprendere, e a dare spazio alla spiritualità come chiave di accesso alle nostre più autentiche porte emotive, commenta Cristina Rapisarda Sassoon – Da “Vita da Yogi” sono trascorsi 3 anni in cui ho potuto e voluto sperimentare la dimensione più sottile della pratica Yoga. I benefici che ne ho tratto sono stati così straordinari da indurmi a cercare di condividere anche questa parte più segreta e profonda della disciplina. Mi sono detta: perché tenere tutto per me? Non mi sembrava giusto. E così è nata la storia di Lila e Viola”.

L'AUTRICE

Cristina Rapisarda Sassoon (Bhagavati) è una ricercatrice. Nella sua prima esperienza professionale, ha esplorato le politiche ambientali e per lo sviluppo sostenibile con una formazione da giurista, dedicandosi inizialmente agli studi accademici e poi al giornalismo di divulgazione scientifica. L'incontro con lo Yoga ha segnato una svolta, che l'ha portata a immergersi completamente nella pratica e nell'insegnamento della disciplina. La sua nuova esperienza formativa si è sviluppata all'interno 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 Woorbourne, New York, e la seconda come Yoga Acharya (Professore di Yoga) presso l'Ashram di Sri Yogi Hari a Miramar, in Florida. Nel frattempo, ha perfezionato la conoscenza dell'Hatha Yoga diplomandosi presso l'Accademia di Kriya Yoga di Lisetta Landoni. Oggi ricerca ed esplora i possibili effetti dello Yoga sul benessere individuale. È autrice di "Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici", red!, Milano, 2017. Particolarmente interessata ai percorsi di Yoga terapia, ha sviluppato un progetto di Hatha Yoga come terapia complementare per i pazienti affetti da fibrosi cistica. Insegna a Milano nella sua scuola, Sampoorna Yoga Atelier.

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

Francesca Pelagotti mobile +39 366 7062302, francescapelagotti@fcomm.it
Carlotta Ribolini Cell. +39 3387322829; E-mail carlottaribolini@fcomm.it
Costanza Giustiniani Cell. +39 342 0686448; E-mail: costanzagiustiniani@fcomm.it
Leila Caramanico Cell. + 39 380 5432134; E-mail: leilacaramanico@fcomm.it