



A YOGA FESTIVAL 2020

CRISTINA RAPISARDA SASSOON

presenta il suo ultimo libro

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

domenica 4 ottobre 2020, dalle ore 17.30 alle 19.00
Superstudio Più, Via Tortona 27, Milano

*Come ritrovare la stabilità e l’equilibrio necessario
per affrontare una realtà sempre più fluida e incerta*

Milano, settembre 2020 – In occasione di Yoga Festival (dal 3 all’11 ottobre 2020 a Milano) **Cristina Rapisarda Sassoon (Bhagavati)**, insegnante di yoga e già autrice di “Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici”, presenterà il suo nuovo libro **“Ricomincia dal sogno. Yoga e amore nell’età della saggezza”**, red!, Milano, 2020, accompagnata dalla giornalista e insegnante di Yoga Francesca Senette.

Questa edizione del Festival è interamente dedicata a un tema molto attuale: RI/nascere, RI/partire, RI/prendersi la vita nel bel mezzo di una grande crisi con l’aiuto dello Yoga.

L’appuntamento con Cristina Rapisarda Sassoon è domenica 4 ottobre dalle 17.30 alle 19.00 presso Superstudio Più, Sala 2, Via Tortona 27 a Milano.

Al termine della presentazione del libro, l’autrice condurrà una **pratica guidata di meditazione ispirata dal canto di un mantra. La pratica di meditazione è accessibile a tutti. Ingresso gratuito.**

Data la situazione di emergenza sanitaria, seguendo i protocolli anti-covid, la sala potrà ospitare fino a 52 persone.

Per prenotazioni: <https://www.yogafestival.it/eventi/ricomincia-dal-sogno-yoga-e-amore-nelleta-della-saggezza/>

“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.

“Oggi più che mai abbiamo bisogno di stabilità ed equilibrio per affrontare una realtà incerta e fluida. Lo Yoga è lo strumento ideale per garantirci una mente stabile, capace di sostenerci anche nelle situazioni più critiche. Apriamoci all’esplorazione delle pratiche sottili dello Yoga che, agendo sul soffio vitale e sugli strati più profondi dell’essere, ci aiutano a decondizionare la mente e il cuore, liberando lo straordinario potenziale della nostra creatività e capacità di intuizione. Vieni ad ascoltare la storia di Lila e Viola, due donne che fanno del loro meglio per affrontare la vita con coraggio e...molto Yoga. Lasciati catturare dalla meditazione guidata dal canto del mantra.”

Cristina Rapisarda Sassoon

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, e di “Ricomincia dal sogno. Yoga e amore nell’età della saggezza”, red!, Milano, 2020. 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 Cell. +39 366 7062302, francescapelagotti@fcomm.it

Carlotta Ribolini Cell. +39 3387322829; E-mail carlottaribolini@fcomm.it

Costanza Giustiniani Cell. +39 333 8164127; E-mail: costanzagiustiniani@fcomm.it

Leila Caramanico Cell. + 39 380 5432134; E-mail: leilacaramanico@fcomm.it