

Yoga & storytelling

Pratica yoga e presentazione del libro *Cuciture* di Eric Minetto
Con **Alessandra Di Prampero** e **Eric Minetto** - **Domenica 16 ottobre**



La società ci ha abituati a considerare perfetti i corpi di atleti e modelle, e imperfetti i nostri. Un po' troppa pancia, le spalle un po' curve... **Nello yoga tantrico però, ogni aspetto della vita, in quanto espressione del divino, può essere veicolo per la manifestazione della grazia**, anche le apparenti imperfezioni del corpo. È quello che succede nel libro *Cuciture*, scritto da Eric Minetto e illustrato da Renato Ramon Scorda. La schiena curva del poeta Giacomo Leopardi, che gli diede tanto dolore e infelicità, si rivela un prezioso strumento per scoprire che il tesoro della vita non si trova chissà dove, ma sempre sotto i nostri occhi. Comprendere questa lezione significa **imparare a riconoscere la presenza della grazia anche in quelle che crediamo essere le nostre imperfezioni**, trasformandole in preziosi alleati.

In questa mattinata, Alessandra e Eric Minetto, seguendo le tracce del libro, ci guideranno al cuore di questo prezioso insegnamento, dapprima aiutandoci a incarnarlo sul tappetino da yoga e poi presentandoci il libro nel modo tradizionale attraverso una chiacchierata con l'autore.

Quando:

Domenica 16 ottobre dalle 10 alle 13:

- 10.00 - 11.30: pratica yoga
- 12.00 - 13.00: presentazione del libro

È possibile partecipare all'intera mattinata o solo alla presentazione del libro

Quanto:

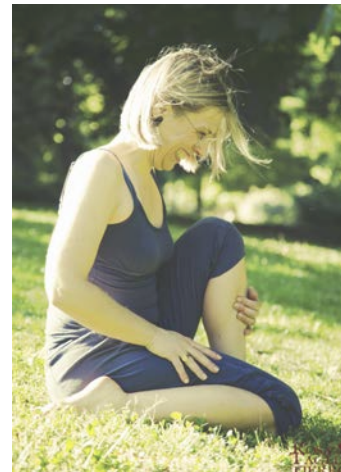
- 25 euro per la lezione di yoga + presentazione
- solo presentazione del libro: ingresso gratuito previa prenotazione

Dove: presso Campo Teatrale - via Casoretto 41/A - Milano (Sala 4).



Eric Minetto è laureato in letteratura americana e ha insegnato scrittura creativa e storytelling alla Scuola Holden di Torino. Ha conseguito il Master in Yoga Studies all'Università Ca' Foscari di Venezia e ha completato il percorso formativo per insegnante di yoga con l'ASHY. È autore dei seguenti libri: *Dall'altra parte della natura - yoga e poesia in Rilke; Il blu più profondo del cielo; Ogni passo fa nascere una brezza; Libertà derviscia; Cuciture.*

www.upaya.it



Alessandra di Prampero

insegnante Certificata Esperta di Anusara® Yoga, E-RYT500, pratica yoga da circa 50 anni. Studia e pratica Anusara dal 2002 e ha contribuito alla crescita e diffusione dell'Anusara Yoga in Italia e in Europa. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza, per la sua sincerità e per la sua capacità di guardare alla vita quotidiana con occhiali spirituali.

www.sattvastudio.org