

VERONICA GAMBETTI

MATSYENDRA. IL PRIMO MAESTRO DI YOGA

Un mito e una pratica per tutti

Illustrazioni di Marta Lonardi



Pagg. 40

Formato 16,8x24

brossura

Euro 12,00

ISBN 978-88-85469-19-8

Genere: Narrativa

**Sottogenere: Racconto
per ragazzi**

**Parole chiave: Yoga,
Shiva, Matsyendra, Yoga
per ragazzi**



Il mito del primo maestro di yoga e del suo incontro con il dio Shiva raccontato con la magia di una favola

Ai bambini, agli adulti (genitori, insegnanti, educatori) e a tutti i curiosi lettori. Lo yoga è un percorso iniziatico alla scoperta delle proprie potenzialità e il mito lo rivela. Le pratiche proposte non sono semplice imitazione del mondo che ci circonda, ma nutrimento e possibilità di integrare aspetti che sono fuori di noi all'interno di noi stessi, con lo scopo di trasformarci. Per poter crescere, per tutto l'arco della vita. Buona lettura e buona pratica. VERONICA

VERONICA GAMBETTI nasce a Mantova nel 1978. L'interesse per le discipline umanistiche la porta a laurearsi in Storia dell'arte medievale presso l'ateneo di Parma (2003). Qui inizia ad approfondire il mondo dei simboli e dei miti, una passione che la accompagnerà lungo tutta la sua ricerca personale e professionale. Pratica yoga dal 2002, per diplomarsi come insegnante nel 2011 con una tesi sul significato simbolico delle posture dello Hatha Yoga con Lucia Mincuzzi presso lo Yoga Niketan Ashram di Crosano (TN). Dopo alcuni anni nel settore dei beni culturali, nel 2011 apre a Mantova lo Yoga Padma Niketan, un centro dedicato alla pratica yoga e alla cultura indiana. Il percorso di Veronica sulla via dello yoga è radicato saldamente negli insegnamenti del fondatore dello Yoga Niketan Ashram di Rishikesh, Swami Yogeshwarananda Saraswati Maharaji (Guruji), presso il cui Ashram si reca regolarmente per nutrire il proprio Sè. Dal 2014 inizia a praticare canto indiano e Nada Yoga. Dall'esperienza della maternità è spinta a trasmettere lo yoga non solo agli adulti, ma anche a bambini e donne in dolce attesa. Per contatti: info@yogapadmaniketan.com

MARTA LONARDI nasce a Mantova nel 1993. Si diploma nel 2016 presso l'Istituto Superiore delle Industrie Artistiche di Urbino in Progettazione grafica e comunicazione visiva con una tesi di ricerca nella quale, con un approccio multidisciplinare, le sue illustrazioni analizzano le relazioni sociali in un contesto di vicinato. Dal 2016 studia come Arte terapeuta presso il centro dell'Art Therapy Italiana a Bologna. Vive e lavora a Mantova, dedicandosi a progetti grafici e realizzando immagini e racconti.

IL RIO

AGOSTO 2017