



Comunicato Stampa

LEZIONI DI FIDUCIA

Pordenone, 18/07/2023 – Giovedì 20 luglio alle ore 18 in Sala Degan della Biblioteca civica verrà presentato il libro “Lezioni di fiducia. Per tempi che cambiano” di Giulia Calligaro, con foto di Lorenzo Pesce e interventi di Francesca Nicastro e Emanuela Furlan.

Scritto dall’autrice di Esercizi di felicità, il libro invita alla fiducia e che offre introspezioni poetiche e pratiche yogiche per affrontare questi tempi instabili.

Le “lezioni” di cui si parla nel titolo sono quelle che la vita ha impartito all’autrice, Giulia Calligaro, giornalista e insegnante di yoga trasferita da Milano a una casa nel bosco sui colli di Assisi, in ultimi anni intensi che per molti sono stati un’opportunità per comprendere che non tutto è nelle nostre mani.

10 lezioni, ognuna dedicata a una qualità, corrispondenti a 10 risorse o “superpoteri” - dalla gratitudine, all’accoglienza, alla comprensione, alla pace e all’intuizione-, che formano un prontuario lirico e pratico per una nuova dimensione di affidamento che sposta la prospettiva della vita su un piano più alto, dove tutto ciò che arriva è sempre perfetto, come una lezione da apprendere verso una felicità diversa, meta di una crescita interiore.

Ogni lezione si apre con una passeggiata nel bosco, reale e poetica, insieme al fotografo Lorenzo Pesce e al cane maremmano bianco Ganga; insegnamenti appresi osservando le stagioni e imparando l’affidamento dalla natura, agli alberi e alle trasformazioni.

Frammenti di memorie, spunti per riflessioni universali e saggezza yogica narrati come un racconto per tutti e, per ogni capitolo, delle pratiche di Ananda yoga e meditazione, secondo gli insegnamenti del maestro indiano Paramhansa Yogananda. E infine una parte di introspezione o diario spirituale che chiama in gioco il lettore.