

**NARRATIVA****LE MURA DI VETRO**di *Gragnani Maria Paola*

L'atto costitutivo e lo Statuto della Vegan Society fondata nel 1979 da Donald Watson e Elsie Shrigley riportano questa definizione: "Una filosofia e uno stile di vita che cerca di escludere, per quanto possibile e praticabile, tutte le forme di sfruttamento e crudeltà nei confronti degli animali". Le ragioni per cui si può decidere di adottare uno stile di vita che non preveda l'utilizzo di prodotti di derivazione animale sono in relazione tra di loro. La scelta etica, quella salutare e quella ecologica sono interdipendenti, l'una confluisce nell'altra come anelli di una stessa catena. L'autrice di questo libro, Maria Paola Gragnani, dopo studi approfonditi e vari episodi che si sono susseguiti nella sua vita, le ha certamente abbracciate tutte e tre. Ha finalmente raggiunto quella consapevolezza che le ha dato il coraggio di fare una scelta prima ed esprimere la verità poi.

**L'AUTORE**

Maria Paola Gragnani ha partecipato a vari seminari di Yoga con Carlos Fiel, di Tantra con il maestro indiano Sharma Yoghi Ramprakash, di Tai Chi con Leòn Saponar, di Meditazione con Mario Thanavaro, di Mantra Yoga con Marco Piazza, di Teatro Danza con Paolo Ferrandino e di altre discipline attinenti alla ricerca della consapevolezza. Nel 1993 si è iscritta a Roma al corso quadriennale dell'ISFIY (Istituto Superiore Formazione Insegnanti Yoga) della FIY (Federazione Italiana Yoga). Nello stesso anno ha iniziato a insegnare Yoga presso l'Associazione Sadhana International e ha ottenuto l'Attestato dall'ISFIY. Ha sempre partecipato agli incontri organizzati in sede all'Associazione, con maestri di Yoga, di Meditazione e maestri dell'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia e altri. Dal 2012 è Presidente dell'Associazione Sadhana. Per ALA Libri ha pubblicato Le mura di vetro e Yashodara.

Editore: **ALA LIBRI**Pagine: **174**Formato: **1.3x2.1**Prezzo: **13.00 €**Pubblicazione: **25/11/2016**ISBN: **9788899764104**