



Città di Segrate

Presentazione del libro

# DALLA MENTE AL CUORE

Edito da Sperling & Kupfer, 2025



con l'autore  
**Stefano Tiozzo**  
in dialogo con  
**Emanuela Zanini**

**Giovedì 19 febbraio 2026 - Ore 20.30**

**Auditorium - Centro Culturale G. Verdi**

Via XXV Aprile, Segrate. Ingresso libero

Presentazione del libro

# DALLA MENTE AL CUORE

Edito da Sperling & Kupfer, 2025

Che cosa significa davvero essere felici? E dove si nasconde quel senso di equilibrio che, troppo spesso, sembra sfuggirci tra le incombenze della vita, le delusioni e le speranze, i sogni e il confronto con la realtà?

Stefano Tiozzo - fotografo, documentarista e content creator - ha deciso di condividere la sua storia, partendo dalla comune esperienza di vita fatta di continui cicli di gioie effimere e dolori profondi, fino alla consapevolezza che se la causa di continui malesseri si trova all'esterno, forse la felicità va cercata all'interno, attraverso un percorso spirituale che ha individuato nella cultura devozionale induista, grazie al miracoloso incontro con il suo maestro spirituale, Paramahansa Vishwananda.

In questo libro, l'autore traccia una parabola esistenziale e al contempo illustra i fondamenti di una tradizione filosofica e religiosa millenaria: non un trattato religioso né un manuale di teologia, quindi, ma un invito a guardarsi dentro attraverso l'esperienza di un viaggiatore che, pur girando tutto il mondo, individua nella distanza tra la mente e il cuore la via più importante che la vita possa riservare.

L'autore ci accompagna in un itinerario che intreccia racconto personale e scoperta spirituale, spiegando concetti come Dharma, karma, yoga, il ruolo dei maestri e i millenari insegnamenti della Bhagavad Gītā come strumenti per ritrovare la propria direzione e vivere con più consapevolezza. Un libro per chi è in cerca di risposte o semplicemente vuole arrivare a quella pace interiore che nasce quando si impara a guardare il mondo attraverso la lente dell'amore, secondo i principi della Bhakti Yoga, lo yoga della devozione.



**Stefano Tiozzo** (Torino 1985) è fotografo paesaggista, documentarista e narratore specializzato in viaggi.

Dopo la laurea in Odontoiatria e otto anni di professione medica, lascia la carriera per dedicare la vita a raccontare la bellezza e la varietà del mondo tramite il suo canale YouTube, tra i più seguiti in Italia a tema viaggi.

Guida spedizioni fotografiche nei luoghi più affascinanti del mondo e tiene corsi e lezioni sulla Bhagavad Gita, che ha studiato secondo gli insegnamenti di Paramahansa Vishwananda, il suo Maestro spirituale. È autore de L'anima viaggia un passo alla volta, Una scelta d'amore e L'altra faccia della Russia per TS Edizioni e ha partecipato alla stesura del libro di testo di Geografia Travel Blogger per scuole medie per Mondadori Educational. Nel 2022 è stato conduttore di Storie di palazzi su La7.