



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.



Mi chiamo Stefano Tiozzo, sono nato a Torino nel 1985, e sono un fotografo paesaggista, documentarista e narratore specializzato in viaggi e natura.

Dopo essermi laureato in odontoiatria e aver lavorato come dentista per 9 anni, la mia passione per i viaggi, la natura, la fotografia e lo storytelling si è trasformata in uno scopo di vita, così nel 2016 ho lasciato la carriera medica e ho dedicato la mia vita a essere un testimone dell'infinita bellezza del mondo.

Il mio canale YouTube è uno dei canali di viaggio più rilevanti in Italia e tengo workshop di fotografia in tutto il mondo, con speciale predilezione per il Nord Europa con focus sull'aurora boreale. Nella mia carriera ho collaborato con Canon, Alitalia, Ferrino, Salewa, Reale Mutua Assicurazioni, Levissima, Ritter Sport, Treedom, Booking, MAN, Edreams, e per la Commissione Europea.

Sono spesso ospite delle principali radio, televisioni e giornali italiani (La Stampa, Repubblica, Huffington Post, Radio Deejay, Radio Rai, Radio Capital, Kilimangiaro, Il Mondo Insieme).

Sono reporter e residente del team Social Media di "Dove Viaggi" e curo una rubrica settimanale su Avvenire a tema viaggio.

Ho scritto per TS Edizioni 3 libri "L'Anima Viaggia un Passo alla Volta", "Una Scelta d'Amore" e "L'altra faccia della Russia" per TS Edizioni e il libro "Dalla Mente al Cuore" per Sperling & Kupfer.

Tra le esposizioni più prestigiose delle mie fotografie ci sono gli open di tennis di Mosca del 2018 (Kremlin Cup) nella prestigiosa location del Manege, oltre che alla Biennale di Venezia 2022, sotto forma di NFT al Decentral Art Pavilion.

Nel 2022 sono stato conduttore del programma di divulgazione artistica e culturale "Storie di Palazzi", in onda per 10 puntate su La7.

Tra il 2019 e il 2023 ho fondato e curato "SEVA Project", una serie di documentari per finanziare progetti di riforestazione nel Sud del mondo.