

Sambhava Alessandra Sotti

Tra NATUROPATIA e YOGA

PERCORSO di YOGA

Ho conseguito il diploma di Insegnante Yoga F.I.S.Y ottenuto completando il percorso di studi "**specializzazione Sathya Yoga**" e "**F.I.S.Y. Formazione insegnanti Sathya Yoga**", sotto la guida di Yogi Pranidhana (www.shivayogatemple.it/il-maestro/)

Diversi i seminari di yoga che mi permettono di avere solide basi per l'insegnamento da: "Insegnare Yoga ai bambini" (con il patrocinio dell'associazione italiana pedagogia yoga) tenuto da Rachele Brambilla, ai seminari del Maestro Yogi Pranidhana: "le 12 asana Regine", "Chakra e riequilibrio energetico", "Il risveglio di Kundalini", "Pranayama, la quarta perla del Raja Yoga", "Yoga e Alimentazione".

*Diversi seminari su **Yogaterapia** con il Dr. Mukund V. Bhole e soprattutto con il Maestro indiano*

Om Anandji tenuti dalla scuola Sathya Yoga di Cinisello (nel 2012, 2013 e 2014), ho seguito poi un corso presso il suo ashram in india (<http://www.paramyoga.org>) a Indore di 2 settimane dopo aver partecipato alla 3^a conferenza internazionale di Yogaterapia nel febbraio 2015 organizzata da Paramanand University Trust e dalla Hindu University of America.<http://www.paramyoga.org>

La vita negli Ashram, dove hanno vissuto i Maestri dello Yoga hanno dato ulteriore stimolo di studio, pratica e conoscenza. Sebbene ogni Maestro ha una sua caratteristica principale, l'intensità che si vive da Babaji di Haidakan in cui non esiste la pratica delle asana, ma in cui la pratica è il lavoro...il fare...il Karma Yoga, o il semplice ascolto dell'Arati sul Gange.

Vedere la devozione durante le cerimonie lungo i fiumi sacri, i suoni, i profumi che ti travolgono è un'esperienza di vita che stimola ancora più domande e ancora più ricerca....

Diverse le lezioni seguiti in altri ashram in India nel 2016 e nel 2017 tra Rishikesh e a sud di Bangalore. Esperienze sempre particolari ed intense.

WORKSHOP seguiti in Italia:

2018

- Workshops di Asthanga con Rosa Tagliafierro
 - Maggio: Meghan Currey un week end intenso dal titolo "Move from Love".
 - Ottobre: Vinyasa Krama Workshop con Whit Hornsberger
 - Novembre: Le 10 posizioni con Suzann Jonsson
- 2019

- Flexibility e Mobility con Manu Romano.
- "Alle origini dello Yoga" con Dona Holleman
- Asthanga e Yin Yoga Fusion Lab con Angelo Marratzu (SblindoRAZ)
- Meridiani e Misteri - Workshop intensivo di Yin Yoga con Dhugal Meachem
- "Gli etnologi dello Yoga" con Walter Thirak Ruta
- Range of motion con Dhugal Meachem

2020

- 80 h Yin Yoga Teacher Training con Centro Olistico
- 50 h Rocket TT con Christiane Terrone
Continuo a praticare con gli insegnanti che mi hanno accompagnato nella formazione in questi anni.