

Alessandra Sottì

Tra NATUROPATIA e YOGA PERCORSO di YOGA

Insegnante Yoga **certificata 500h** dal centro studi Shiva Temple.

Diversi i seminari di yoga che negli anni hanno consolidato la pratica: *"Insegnare Yoga ai bambini"* (con il patrocinio dell'associazione italiana pedagogia yoga) tenuto da Rachele Brambilla, ai seminari *"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 nel centro 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 illavoro...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 e TRAINING

2018

- Workshops di Asthanga Yoga 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
- 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

2022

- 50 h Yoga Training con Jerome Burdi a Barcellona

2023

- 50 h Yoga Training con Jerome Burdi a Barcellona

2024

- 50 h Yoga Training con Jerome Burdi a Barcellona
- 50 h Asthanga Yoga Teacher Training con Giuseppe Panarello