

Nel 2012 mi laureo in Scienze Antropologiche con una tesi dal titolo “*Meditazione e Psicoterapia: un'interconnessione teorica.*” Il lavoro di tesi affronta la tematica, tipicamente contemporanea, relativa all'utilizzo di tecniche di meditazione di derivazione orientale nei percorsi psicoterapeutici.

Incontro lo Yoga nel 2010, nello specifico lo stile Parinama Yoga ideato e sviluppato negli anni dal maestro Bruno Baleotti. Pratico questo stile di Yoga dal carattere dinamico con i maestri Vincenzo Lex e Silvia De Gregori.

Nel 2013 mi iscrivo al Corso di formazione per Istruttori di Hatha Yoga ISYCO, Istituto per lo Studio dello Yoga e della Cultura Orientale, patrocinato dal Dipartimento di Orientalistica dell'Università degli studi di Torino. Termino il primo anno a Bologna ed il secondo anno a Padova. Attualmente sto frequentando il terzo anno a Padova.

Nel 2014 partecipo ad alcuni seminari tra cui:

“*Vishuddhi, il cakra della gola*”, con la Maestra Gabriella Cella Al-Chamali;

“*Le posizioni Capovolte*” tenuto da Marco Albizi presso il Centro Studi *Namaskar* di Bologna;

un seminario residenziale tenuto dal Dottor Bhole sullo Hatha Yoga e sugli insegnamenti della Bhagavad Gita.

Nel 2016 seguo un ciclo di seminari e teacher training presso il Centro Yoga Le Vie.

Nel 2017 partecipo ai seminari residenziali tenuti da Francesca Marziani e da Gianluca Bersaglia, insegnanti del Centro Yoga Le Vie

Pratico attualmente al Centro Yoga Le Vie seguendo Francesca Marziani, Gianluca Bersaglia e Laura Ferrari, ed approfondisco lo studio dell'Ashtanga Yoga presso Bottega Ashtanga di Strada Maggiore 49, seguendo i maestri Lucia Di Lucca e Roberto Maffei.

*Come il fuoco che arde riduce in cenere ciò che lo alimenta, o Arjuna, così il fuoco della saggezza riduce in cenere tutte le opere.*

*Non si conosce su questa terra mezzo di purificazione che non sia pari alla saggezza. Colui che avrà raggiunto lo yoga, troverà questa verità, con l'andar del tempo, nel suo proprio Sé, come qualcosa che gli appartiene.*

*BHAGAVAD GITA IV: 37, 38*