

# Chiara Taroni

Le pratiche rappresentano un momento da dedicare a se stessi per rigenerarsi, aumentare la consapevolezza di sé e alleviare l'ansia e lo stress quotidiano.



## Profilo

Nel 2005, durante gli studi di psicologia, inizio a praticare con entusiasmo Yoga a seguito di un interesse personale verso l'oriente e le sue discipline.

La curiosità per questa antica scienza, che studia l'essere umano nella sua globalità, mi porta a scoprire i suoi benefici non solo per gli adulti ma anche per più piccoli; per questo motivo nel 2012 mi specializzo nello Yoga dall'infanzia all'adolescenza presso l'A.I.Y.B. e dal 2013 partecipo a seminari intensivi condotti da Didi Ananda Paramita e da Wanda Patt.

La passione crescente per lo yoga mi porta a formarmi come insegnante di Hatha Yoga per adulti secondo il metodo Satyananda presso il Centro Yoga Satyananda di (Milano)/Yoga Vidya Ashram (Città di Castello, PG) dove approfondisco lo Yoga per la gravidanza, per la terza età e per la disabilità.

Attraverso asana (posture del corpo), pranayama (tecniche di respirazione), yoga nidra (rilassamento profondo) e tecniche di concentrazione e meditazione si ritrovano forza, energia vitale, elasticità, e una più profonda e corretta respirazione.

Seguo e condivido gli insegnamenti di Parahmamsa Swami Niranjanananda Saraswati, successore di Swami Satyananda Saraswati, rivolgendomi con attenzione e accoglienza a chiunque decida di intraprendere il meraviglioso cammino di evoluzione e benessere personale che è lo Yoga.

## Discipline

• YOGA INTEGRALE