

# Marina Vaghi

Via Accademia 19

Milano

Cell.: 335-8344820

mail: [marina.vaghi@tiscali.it](mailto:marina.vaghi@tiscali.it)

## PROFILO

Mi sono avvicinata allo yoga, ed in particolare all'Hatha Yoga, circa dodici anni fa, allo scopo di alleviare alcuni problemi alle spalle.

Fin da subito ho però capito quanto potente era il benessere fisico che ricavo da ogni lezione di yoga.

Ma con il trascorrere degli anni ho potuto sperimentare come questo benessere andasse oltre il puro aspetto fisico ma si ripercuoteva anche sull'aspetto mentale. Ho quindi iniziato a frequentare lezioni di meditazione e ad approfondire in autonomia gli aspetti filosofici e spirituali di questa disciplina millenaria, nata dall'esperienza di grandi saggi.

Successivamente, sotto la spinta del mio insegnante di yoga, il Maestro Massimo Gatto, ho quindi deciso di iscrivermi ad un corso per insegnanti per poter approfondire ancora di più, e sotto la guida di docenti esperti, tutto quanto sperimentato fino a quel momento.

Nel dicembre 2021 ho completato il corso di formazione insegnanti yoga, conseguendo il diploma con una tesi sullo yoga e lo stress. In parallelo ho svolto una serie di seminari di approfondimento dedicati allo yoga per il mal di schiena, al rilassamento profondo e al riequilibrio energetico.

Inoltre tra il 2019 e il 2020 ho soggiornato alcune settimane in India, presso l'Istituto Kaivalyadhama Yoga di Lonavla (centro di ricerca pioniera nello studio dello yoga da un punto di vista scientifico); questo periodo di approfondimento mi ha permesso di sperimentare intensamente l'Hatha Yoga secondo la tradizione indiana (incluse le tecniche di *kriya* e *pranayama*, recitazione dei mantra).

Adesso, dopo questo percorso di crescita, ho voglia di trasmettere agli altri quanto di positivo, di benefico e profondo ho appreso nei miei anni di pratica e studio.

## INSEGNAMENTO

Gli anni di pratica mi hanno insegnato quanto sia importante per il proprio benessere la consapevolezza. Il mio approccio all'insegnamento dello yoga, che segue fedelmente i dettami dell'Hatha Yoga, è quello di fornire agli allievi, attraverso la corretta esecuzione delle *asana* e dell'uso del respiro, gli strumenti per acquisire la consapevolezza del proprio corpo; attraverso questa consapevolezza l'allievo potrà ottenere tutti i benefici delle posizioni arrivando al risultato finale di un benessere totale.

Per ottenere ciò le mie lezioni si compongono di una parte breve parte iniziale nella quale permettere all'allievo di lasciar andare le tensioni della giornata e di concentrarsi; una parte centrale dedicata alle *asana* per finire con un breve rilassamento guidato; durante tutta la pratica un focus particolare è dedicato alla respirazione, quale importante strumento appunto per sviluppare la consapevolezza.

La vita quotidiana di oggi ha sicuramente bisogno dei benefici che tale disciplina può dare: dal benessere fisico per alleviare le tensioni fisiche derivanti da lavori sedentari; al benessere mentale per alleggerire la mente dallo stress; proprio per questo definirei il mio metodo di yoga, lo yoga della consapevolezza.

## FORMAZIONE

Corso Formazione Insegnanti Yoga, Il Laboratorio, Varese, 2019/2021

Yoga per il mal di schiena, Massimo Gatto, Il Laboratorio, Novembre 2019

Corso formativo per operatore del Rilassamento Psico Motivazionale, Massimo Gatto, Yogitalia, Febbraio 2020

Chakra, Silvia Sacchini, Il Laboratorio, Luglio 2020

Equilibrio energetico e facoltà mentali, Massimo Gatto, Il Laboratorio, Luglio 2020

La scienza dello Yoga, Valeria Maffiolini, Il Laboratorio, Ottobre 2020

Introduction to Yoga Therapy, Dr. Sharadchandra Bhalekar, Kaivalyadhama Yoga Institute, Gennaio 2021

Yoga and Hindu Mythology, Dr. Raj Balkaran, Yogic Studies, Gennaio 2021

Functional Sanscrit for Yoga Seekers, Dr. Bandita Satapathy, Kaivalyadhama Yoga Institute, Febbraio 2021

Stress Management through Yoga Therapy, Dr. Santosh Pandey, Kaivalyadhama Yoga Institute, Febbraio 2021

Yoga per la terza età, Massimo Gatto, Il Laboratorio, Marzo 2021

Yoga Vasishtha, Valeria Maffiolini, Il Laboratorio, Marzo 2021

Il Nada Yoga, Il Laboratorio, Giugno 2023

Corso di Mental Coach, CSEN, Novembre 2023

Istruttore di Ginnastica Posturale, CSEN, Aprile 2024

Mudras and Bandhas for a complete Yoga Practice, Kaivalyadhama Yoga Institute, Luglio 2024

Corso di Campana Tibetana 1° Livello, Dharma Sound Centro di Campane Tibetane Thonla Sonam, Aprile 2022

Tecniche Base del Massaggio, Associazione ARCI Il Centro del Benessere, Ottobre 2014

Massaggio Olistico, Associazione ARCI Il Centro del Benessere, Novembre 2014

Shiatsu Metodo Masunaga, Corso Base di 21 ore, Associazione ARCI Il Centro del Benessere, Giugno 2017

## LINGUE

Inglese fluente - in grado di tenere corsi anche in lingua.

Discreta conoscenza della lingua spagnola.