SARA MAGGIORI

Hatha Yoga Anukalana
Yoga prenatale

Il primo incontro con lo yoga risale a quasi vent'anni fa, ma è dal 2015 che la mia pratica si è fatta costante e quotidiana e via via più profonda.
Così, dopo aver partecipato ad importanti eventi e ad alcuni ritiri, dopo aver sperimentato la potente energia e l'intenso senso di unione che questa disciplina infonde, ancora di più in contesti di questo tipo, ho deciso che srotolare il mio tappetino ogni mattina non mi bastava più, che desideravo scoprire qualcosa di più.

Ho quindi frequentato la scuola di formazione Samadhi di Jacopo Ceccarelli, con il suo approccio morbido e fluido. Dopo aver conseguito il diploma di primo livello come Istruttore di Yoga Integrale (200h), la mia formazione prosegue per il raggiungimento del diploma di Insegnante di Hatha Yoga e Yoga Flow secondo l'approccio Anukalana (500h).
Nel frattempo, mi sono specializzata come Insegnante di Yoga Prenatale, così da poter offrire alle mamme in dolce attesa un percorso dedicato che le faccia lavorare in maniera dolce ma mirata sia sul corpo che sulla mente, portando rilassamento ma anche consapevolezza e profonda connessione con il loro piccolo ospite.
Dal 2020 insegno da Yoga Purnima Yoga prenatale e Hatha Yoga Anukalana inspired.

Formazione Yoga

2017 – Inizio Teacher Training presso la Scuola Samadhi di Jacopo Ceccarelli (Firenze)
2018 – Conseguimento Diploma di I livello – Istruttore di Yoga Integrale (200h)
2018 – Inizio insegnamento Hatha Yoga in contesti aziendali attraverso convenzioni con CRAL aziendali
2019 – Conseguimento Diploma di Specializzazione Insegnante di Yoga Prenatale presso la Scuola Samadhi di Jacopo Ceccarelli (Firenze)
2020 – Prosecuzione Teacher Training presso la Scuola Samadhi di Jacopo Ceccarelli (Firenze) per conseguimento Diploma II livello – Insegnante di Hatha Yoga e Flow Yoga secondo l'approccio Anukalana
(500h)
2020 – Inizio insegnamento Hatha Yoga Anukalana Inspired presso lo Studio Yoga Purnima di Pavia
2020 – Inizio insegnamento Yoga Prenatale presso lo Studio Yoga Purnima di Pavia

Yoga Purnima