

Elena Monelli

Insegnante di yoga e ginnastica dolce

Formazione professionale

Inizio da autodidatta nel 2009, trovandomi subito a casa nelle posture e nell'introspezione della pratica: mi ritrovo a creare in autonomia sequenze di hatha yoga e vinyasa con grande naturalezza.

Poi comincio a praticare Power yoga, Vinyasa e Ashtanga e scelgo di farne un lavoro a tempo pieno.

Per qualche anno ho affiancato lo Yoga ad altre pratiche sportive, come la corsa, trovando il binomio Yoga e sport di grande efficacia per la performance e il recupero fisico post allenamento.

La pratica che promuovo si fonda sulla consapevolezza di "essere il proprio Corpo", piuttosto che "avere un Corpo".

In tal senso, da sempre (anche da sportiva, prima di incontrare lo Yoga), approfondisco la respirazione, come strumento imprescindibile di salute psicofisica e introspezione.

L'idea di personalizzare ogni asana e pranayama nel rispetto dell'unicità (anatomica e storica) di ogni corpo rende necessario un incontro intimo con sé, col proprio essere corpo: da qui lo Yoga diventa, per me, strumento di espressione della persona.

Per questo, ogni pratica è creata in sinergia col praticante: gli stili e gli strumenti (meditazione, tecniche respirazione e asana) rispondono alle esigenze e alla sensibilità del momento di chi sperimenta la lezione. Il risultato è un gioco corporeo creativo, sfaccettato e rispettoso dell'Essere umano che lo compie.