



VALENTINA AMATO

YOGA TRAINER

INCONTRO LO YOGA PER LA PRIMA VOLTA NEL 2015 NEGLI STATI UNITI, DOVE HO VISSUTO PER QUATTRO ANNI. DURANTE UN PERIODO PARTICOLARMENTE DIFFICILE AVEVO PROVATO CON DIFFIDENZA UNA LEZIONE DI VINYASA SOTTO CONSIGLIO DI UN'AMICA. APPENA HO INIZIATO A MUOVERE IL MIO CORPO SEGUENDO IL RITMO DEL RESPIRO È SUBITO SCATTATO QUALCOSA. ALLA FINE DI QUELLA PRIMA LEZIONE HO PROVATO DENTRO DI ME UN SENSO DI PACE E TRANQUILLITÀ CHE NON PROVAVO DA MOLTO. DOPO UN ANNO DI PRATICA, HO DECISO DI ISCRIVERMI AD UN CORSO DI FORMAZIONE DI 500 ORE PRESSO UNA DELLE MIGLIORI SCUOLE DEL MICHIGAN PER DIVENTARE INSEGNATE CERTIFICATA IN VINYASA, YIN E THAI YOGA MASSAGE.

L'INTERESSE PER IL VINYASA (L'UNIONE DEL RESPIRO E DEL MOVIMENTO IN UNA SEQUENZA VIGOROSA E STIMOLANTE) MI HA SPINTA A CONTINUARE LA MIA FORMAZIONE CON NOAH MAZÈ E ROCKY HERON PRESSO YOGACIRCLE BERLIN AKADEMIE E LOS ANGELES COMPLETANDO 300 ORE DI APPROFONDIMENTO SU ANATOMIA E FILOSOFIA E, ATTUALMENTE, SVOLGENDO UN PERCORSO DI 2 ANNI CHE MI PERMETTERÀ DI DIVENTARE INSEGNANTE CERTIFICATA THE MAZÈ METHOD.

NEL 2018 HO RICEVUTO LA CERTIFICAZIONE PER L'INSEGNAMENTO DI YOGA IN GRAVIDANZA E POST PARTO PRESSO SAMADHI FORMAZIONE E HO FREQUENTATO UN CORSO DI MOVIMENTO IN GRAVIDANZA AL MIPA DI BRESCIA. LO STUDIO E LA RICERCA QUOTIDIANA FANNO OGGI DI QUESTA MIA PASSIONE IL CENTRO DELLA MIA VITA.

IL MIO LAVORO NON CONSISTE SOLO NELL'INSEGNARE GLI ASANA, MA NEL CREARE UNO SPAZIO DOVE PERMETTERE AD OGNI PERSONA DI CONNETTERSI CON IL PROPRIO CORPO, EDUCANDO AL MOVIMENTO E ALLA RESPIRAZIONE SENZA DIMENTICARE DI DIVERTIRSI. ATTRAVERSO L'UNIONE DEL RESPIRO E DEL MOVIMENTO NELLO YOGA SIAMO IN GRADO DI LIBERARCI DALLE TENSIONI FISICHE ED EMOTIVE ED INCOMINCIARE A SENTIRE IL NOSTRO RITMO NATURALE.