

Ciao anime meravigliose,

sono Vera, insegnante certificata di Yoga e Aerial Yoga. Sono Trevigiana di origine ma ho vissuto per circa quindici anni in California, a San Diego, città dove è nata la mia passione e l'amore per questa pratica.

Questa passione, ha fatto sì che approfondissi lo studio della disciplina, sia in America che in India, luoghi dove ho applicato e imparato vari stili di yoga, tra cui Hatha Yoga, Ashtanga, Vinyasa Flow, Yin e Restorative Yoga e Aerial Yoga, tutte esperienze magnifiche che hanno contribuito ad arricchire il mio bagaglio personale e professionale. Con più di duemila ore di insegnamento, sono studente, prima di tutto, e continuo ad approfondire la pratica e la disciplina yoga presso diverse strutture in America e in Italia e a partecipare a vari corsi e seminari di meditazione, pranayama e breath work. Ho insegnato per un vari anni San Diego e attualmente insegno in Italia e in India. Conduco corsi e lezioni private di Yoga e Aerial Yoga sia in italiano che in inglese e corsi di formazione insegnati YTTC in Italia e in India.

Ho completato il mio primo Yoga Teacher Training in California nel 2014, diventando quindi insegnante qualificata di questa meravigliosa pratica. Ad inizio 2016, sempre a San Diego, mi sono specializzata anche in Aerial Yoga, una pratica di yoga che prevede l'uso dell'amaca, diventando insegnante abilitata. Mentre nel 2017 ho acquisito la certificazione RYT500 e Yin Yoga TTC in India.

Per me Yoga significa amarsi. Prima di tutto è amore verso se stessi. Questa disciplina mi ha aiutata a volermi bene, ad ascoltarmi, ad aprirmi, a concentrarmi ed essere presente. In una parola, più consapevole. Yoga è amore a 360 gradi, facciamo parte di un unico universo, un unico respiro, e ogni realtà ci può insegnare e dire qualche cosa. Poter condividere l'amore che ho per lo yoga e tutti i suoi benefici fisici e mentali con chi vuole praticarlo mi riempie il cuore di gioia.

Professionalmente, prima di dedicarmi completamente a questo mondo, mi occupavo anche di Marketing e Business Administration dove ho conseguito un Master (MBA) e un Dottorato di Ricerca (PHD) con una tesi intitolata "Sports Consumer Behavior: Applying the Theory of Planned Behavior to Perceived Constraints and Motivators towards the Practice of Yoga".

Amo viaggiare, condividere, ridere e lascio che sia sempre il cuore a guidarmi. È un onore per me poter praticare e condividere la mia passione ed esperienza per ispirare nuovi yogi, come hanno fatto i miei meravigliosi maestri con me.

Vi abbraccio, creature meravigliose.

Namasté