

Silvana Cecchich

Insegnante di Hatha e Ashtanga Yoga

Dopo essermi laureata come insegnante di Lingua e Letteratura Inglese a Buenos Aires, inizio a praticare YOGA in modo da poter approfondire la spiritualità e il benessere psico-fisico. Scopro l'Ashtanga Yoga, il YOGA degli "otto livelli". Ne intraprendo lo studio e la pratica dell' Ashtanga vinyasa yoga in Argentina a Buenos Aires nel 2006 presso la scuola di yoga del maestro Carlos Frione (diplomato in Argentina nel 1988, uno dei primi insegnanti della pratica di Ashtanga in Argentina) studio con lui la prima serie (YOGA CHIKITSA), la serie Intermedia (NADHI SODHANA) e le serie AVANZATE della pratica di ashtanga (A,B,C,D STHIRA BHAGA) e faccio diversi approfondimenti sulla pratica di Pranayama, ed apprendo i fondamenti teorici dell' ashtanga presso la Scuola.

Nel 2009 frequento un corso intensivo di Ashtanga Vinyasa Yoga con Baptiste Marceau perfezionandomi nelle posizioni della prima e della seconda serie. Poi, inizio a lavorare come insegnante di yoga nella scuola di Carlos Frione. Nello stesso anno mi offrono la possibilità di partecipare all' evento annuale di Salute e Benessere della multinazionale AVON a Buenos Aires e di coordinare diversi corsi presso importanti ditte come la PEPSICO. Nel 2011 lavoro come insegnante di yoga in Italia presso il centro BELELA Associazione Culturale in Abruzzo. Nel 2012, torno in Argentina ed inizio a lavorare come insegnante di yoga in inglese per stranieri e per altri insegnanti di yoga che hanno bisogno di tenere corsi di yoga in inglese a Buenos Aires. Dal 2014 vivo a Torino dove continuo a lavorare come insegnante di yoga presso diversi associazioni dilettantistiche, centri culturali e lo studio Fisio Logic.

Oltre il mio lavoro di insegnante, sono alla continua ricerca di trasmettere i concetti che fanno parte della filosofia dello Yoga anche attraverso i seminari di approfondimento che organizzo, in cui cerco di guidare i miei allievi verso una maggior consapevolezza, alla ricerca della pace interiore e l'equilibrio tra mente e corpo.