

“Yoga Iyengar”

29 - 30 OTTOBRE 2011

Palestra “Club Giardino” – Carpi



"Trovare la consapevolezza attraverso
l'allineamento, l'osservazione
il silenzio"

– Una full immersion nel nostro mondo interiore,
trovare il nostro centro attraverso l'allineamento, l'osservazione,
il silenzio;
attraverso la meditazione ‘attiva’,
grazie al lavoro sull'allineamento delle posizioni
proprio del metodo del maestro B.K.S. Iyengar –



PROGRAMMA

SABATO 29: dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 18.30

DOMENICA 30: dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 17.30

per informazioni contattare ANNALISA tel: (cell. 334
3297665)

**E' necessario confermare la propria adesione entro e non oltre il
13/09/2011**

“CHI SONO”

Mauna S. Paludetto

Italiana di nascita, Internazionale di appartenenza.
Insegnante Yoga ed Operatrice Shiatsu con 20 anni di esperienza nel campo
corpo-mente-spirito.
Professionalmente cresciuta e formata all'estero 1980-2000 (Inghilterra, India,
Svizzera, Austria, Grecia):

- ❖ Insegnante **YOGA** (scuola **Iyengar** e **Sivananda**) -1988-India e Italia;
- ❖ Operatrice **MASSAGGIO** :

- ‘**SVEDESE**’ Classico 1987- Londra;
- ‘**SHIATSU**’ (Masunaga) 1992- Londra;
- ‘**AYURVEDICO YOGA**’ 2005 - Torino;
- ‘**TERAPEUTICO TAILANDESE**’ 2006- Ancona.



DAVID MARTINEZ

Ho seguito, praticato e studiato varie discipline : - Meditazione
Vipassana - (personalmente con il maestro S.N.Goenka in India e Inghilterra e
con la scuola Theravada in Inghilterra e Roma) - Tai Ch'i - Pilates - Alexander
Technique - Ashtanga Yoga - -Bioenergetica - Rebirthing - Danza moderna e
jazz - Teatro – Macrobiotica – Fotografia.

con Insegnanti e Maestri di fama internazionale quali:

Shirley Price, Wataru Ohashi, Shizuko Yamamoto, Saul Goodman, Michio
Kushi, Swami Vishnu-Devananda, S.N.Goenka, Osho, Enrico Corsi, Faeq Biria,
Jawahar Bangera, Gabriella Giubilaro, Gabriela Corsico Piccolini,
Emilia Pagani , Stephan Lalo, Mira Mehta.

(TRADUTTRICE DI STEWART GILCHRIST ALLO YOGA FEST DI ROMA E MILANO)

Nella mia professione metto a disposizione la mia esperienza, rispettando le peculiarità
individuali di ognuno. Applico le diverse conoscenze olistiche acquisite in 20 anni
coniugando la pratica dello shiatsu con la precisione del metodo Iyengar.

PER CONTATTARMI: silviapaludetto@yahoo.com