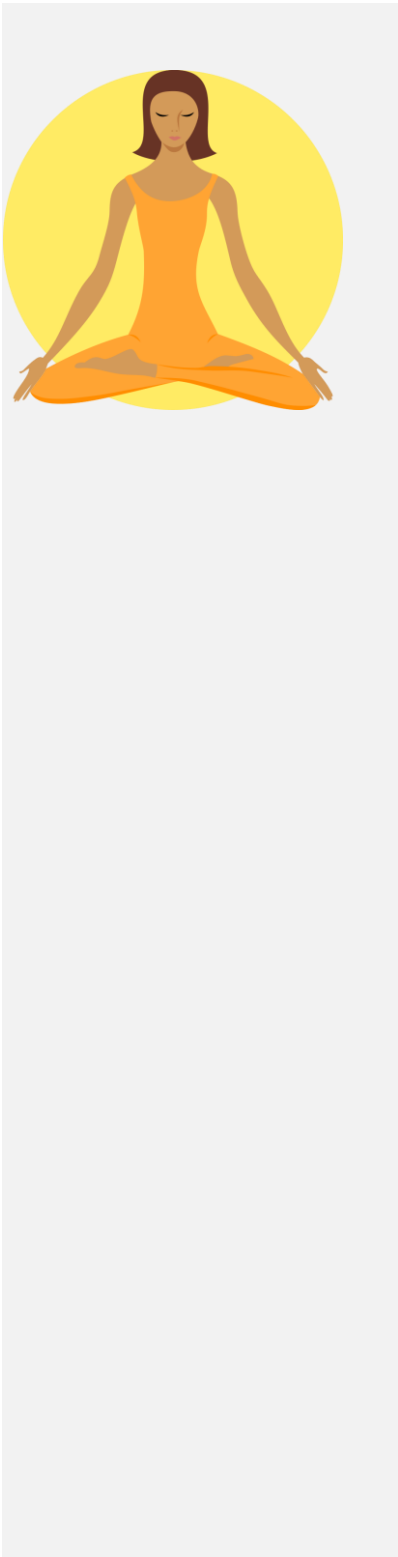


Ilaria Cunsolo

Insegnante di HATHA-YOGA



Informazioni personali

NOME: Ilaria

COGNOME: Cunsolo

DATA DI NASCITA : 19/06/1981

Ho iniziato il mio cammino con lo Hatha Yoga nel 2001, all'età di 20 anni e lo pratico ormai da quasi 18 .

Inizialmente l'ho provato per trovare l'equilibrio nella mia persona e nella mia vita, ma anche per la curiosità e quel "FASCINO" misterioso che ancora oggi lo Yoga emana e trasmette.

Percorso Formativo

Dal 2005-2008 ISYCO (Istituto per lo Studio dello Yoga e della Cultura Orientale)

Così nel 2005 inizio un percorso formativo di 3 anni presso l' ISYCO (Istituto per lo Studio dello Yoga e della Cultura Orientale) per accrescere la mia conoscenza sullo Yoga, non solo sul piano fisico, ma anche sotto il profilo di conoscenza della disciplina, della cultura Orientale e di tutto ciò che questa disciplina millenaria comprende e per incrementare la conoscenza di me stessa.

2006-2009-2012 ATALA DHAMMA

Da qui, nel 2006 e successivamente nel 2009 e 2012 frequento il ritiro di 10 giorni tenuto nel centro Atala Dhamma -a Obolo di Gropparello prima e poi a Lutirano- per apprendere la tecnica di Meditazione Vipassana.

Sempre nel 2006 parto per l'India insieme a due mie compagne di corso di formazione per conoscere da vicino il paese in cui è nata questa meravigliosa e misteriosa disciplina.

2011 AIYB (Associazione Italiana Yoga Bambini)

Nel 2011 intraprendo un altro corso di formazione per insegnare Yoga ai bambini presso AIYB (Associazione Italiana Yoga Bambini).

2015 SATHYA YOGA

Nel 2015 partecipo al master “Le dodici Asana regine” presso la Scuola Internazionale Studi Yoga “Sathya Yoga” a Milano e conseguo l’attestato “colonna vertebrale e mal di schiena nello Yoga” presso la scuola AnamYoga a Modena.



Esperienze Formative

Nel 2006 parto per l’India insieme a due mie compagne di corso di formazione per conoscere da vicino il paese in cui è nata questa meravigliosa e misteriosa disciplina .

Nel 2010 ho modo di avvicinarmi alle tecniche di meditazione dinamiche di Osho che ho trovato davvero interessanti e complementari al mio percorso.

Nel 2013 parto per il Cammino di Santiago (cammino francese).

Nel 2016 mi avvicino anche all’ Ashtanga Yoga.

Esperienze lavorative

Da più di 8 anni (dal 2010) insegno YOGA in vari centri sia di yoga che di fitness

