



Barbara De Benedetto

Dopo essersi dedicata allo studio e all'insegnamento di varie discipline nell'ambito della Danza (Flamenco, Danze Caraibiche, Hip Hop) e del Fitness (Aerobica, Yoga Stretch & Dance, GAG) si avvicina allo Yoga dapprima come complemento alla danza poi come disciplina olistica capace di integrare corpo mente e spirito.

Nel 2007 decide di iniziare il percorso di formazione quadriennale come insegnante presso la Fondazione Yoga di Spinea sotto la guida del Maestro Maurizio Dal Corso allievo della Maestra Gabriella Cella. Consegue il diploma nel giugno 2011 discutendo la tesi " Smettere di fumare: un aiuto dallo Yoga". Nel frattempo nel 2009 inizia la formazione Pilates conseguendo le certificazioni Power Pilates Beginner and Intermediate Mat e continuando gli aggiornamenti a cadenza semestrale.

Nel 2010 in India segue nel Kerala le lezioni del Maestro (Yogacharya) Sunil Kumar.k.r. . Nello stesso anno si iscrive al Master Biennale di specializzazione in "Yogawellness e tecniche Antistress" organizzato dalla Federazione Italiana Yoga in collaborazione con l' Università di Parma e con l'Istituto Governativo indiano per la ricerca scientifica sullo yoga del Ministero della Salute dell'India. Termina il Master di Yogawellness nell'aprile 2012 discutendo la tesi "Lo Yoga nella prevenzione e cura della Sindrome del Burnout".

Nel 2011 ha iniziato il percorso formativo di Auto-Rieducazione Posturale Dinamica BodyCode con il Maestro Pino Carbone a Firenze. Nel Gennaio 2013 apre a Tavagnacco (Udine) lo studio di Yoga e Pilates Shaktimove.

Contatti:
cellulare +39 393 9140107
sito personale: www.shaktimove.com
Facebook: Shaktimove
e-mail: info@shaktimove.com

