



*gli insegnanti di Sport Natura*

## Elena Codogno



Insegnante di Yoga, educatrice, arte terapeuta, insegnante di fitness.

Si avvicina allo yoga in un momento particolare della sua vita in cui sentiva il bisogno di portare pensiero e azione in un'unica direzione. La pratica la aiuta a prendere consapevolezza dei limiti e delle potenzialità di corpo e mente e dell'imprescindibile valore del loro annullarsi nello spazio della loro unione. Uno spazio che può rimanere vuoto ma non assente e alleggerire ed equilibrare il peso di molti aspetti della vita.

Laureata nel 1996 in Storia dell'arte al DAMS della Facoltà di lettere e filosofia.

Inizia a praticare Yoga nel 2007.

Dopo il percorso di studi universitari dedicati alla storia dell'arte, si iscrive alla scuola quadriennale di Arte Terapia e consegue l'attestato di Arte Terapeuta; questo le permette di tenere insieme la passione per le forme artistiche e la propensione per la conoscenza delle dinamiche che coinvolgono unitamente i processi mente-corpo.

Contemporaneamente lavora come educatrice in servizi dedicati agli adolescenti, poi alle famiglie con minori, acquisendo una ormai decennale esperienza nell'ambito delle dinamiche familiari e dell'adolescenza, con adolescenti e genitori.

In parallelo consegue l'abilitazione all'insegnamento di alcune discipline del fitness (step, spinning, ecc.). Nel 2015 si iscrive alla scuola di formazione triennale per insegnanti di Yoga ISYCO, che conclude con buon esito a giugno 2018. Dal 2015 inizia a seguire corsi di Iyengar e Ashtanga per arricchire l'esperienza della pratica. Durante il percorso di studi ISYCO insegna yoga presso YogaFilanda a Bologna e presso il Fienile Fluo sempre a Bologna.

Partecipa a diversi seminari/viaggi all'estero e in Italia (Spagna-Formentera, Germania-Berlino, Grecia-Tilos, India-Ladakh, Toscana, Emilia Romagna, ecc) condotti da Simona Ramazzotti (Centro Natura Bologna) e Beatrice Calcagno (Scuola Yoga Bhadra, Milano).