



*gli insegnanti di Sport Natura*

## Gabriella Gamberini



Inizia a praticare Yoga nel 1993.

Nel 2001 inizia la formazione quinquennale per insegnanti presso la Scuola di Yoga 'Melograno' che la certifica nel 2005 con diploma rilasciato dall'Ente di Promozione Sportiva PGS (riconosciuto dal C.O.N.I).

Insegna dal 2003. Nel corso del tempo arricchisce l'esperienza di varie tipologie di Yoga fra cui: metodo B.K.S. Iyengar con Gabriela Corsico, Pranayama con C. Spinetti(Gitananda), Nada Yoga con Francesca Cassio, Raja Yoga con Filmè Cosma e Anusara Yoga con Piero Vivarelli.

Nell'anno 2015-16 frequenta il 'Corso di post-formazione di Yoga nella gestione dello stress', organizzato da YogaLab ass.PGM e riconosciuto dalla YANI-Yoga Associazione Nazionale Insegnanti.

Nel 2016-2017 e 2018 approfondisce gli Yogasutra di Patanjali e la Storia dello Yoga con diversi seminari tenuti dal Prof. Federico Squarcini.

Dal 2015 pratica con continuità e passione il Metodo Feldenkrais con Silvia Nannetti presso il Centro Natura, integrandolo nella pratica dello yoga. Ha inoltre partecipato a corsi e seminari di Danze sacre di Gurdjieff che tendono allo sviluppo armonico dell'uomo.

Amante di discipline artistiche, per tanti anni ha insegnato e praticato danze di Società di Tradizione Ottocentesca.

Nelle varie discipline applica la percezione corporea e del respiro così come la stabilità della mente attinte dallo yoga.

E' iscritta alla YANI-Yoga Associazione Nazionale Insegnanti.

Dal 2006 insegna presso il Centro Natura e collabora con Simona Ramazzotti.