



*gli insegnanti di Sport Natura*

## Luvana Rendine



Si avvicina alla pratica di Hatha Yoga nel 1990 studiando il “Metodo Iyengar” con Lidia Casoni e approfondendo con Emilia Pagani e Gabriella Giubilaro. In seguito frequenta le lezioni di Francesca Marziani e Lino Colombi presso “Il Melograno”.

Collabora per diversi anni con Jones Tonelli presso “Interno Yoga” e qui segue la formazione triennale insegnanti yoga (diploma riconosciuto CSEN conseguito nel giugno 2018).

Consegue inoltre nel 2015 il diploma come Insegnante certificata per proporre yoga ai bambini a seguito di un “Master di Formazione di Yoga per Crescere AYPY” con Clemi Tedeschi e Rachele Brambilla. Da diversi anni propone progetti di yoga agli allievi di tutte le classi, presso la Scuola primaria G. Garibaldi, dove insegna come docente, e presso le Scuole d’Infanzia del Comune di Bologna.

Nel 2015 scopre l’Ashtanga Vinyasa Yoga che diventa la sua pratica personale, e che approfondisce seguendo diversi insegnanti di fama internazionale e di varie tradizioni quali: Gabriele Severini, Simona Brusoni, Susanna Finocchi, Kathy Cooper, Ingrid e Eva, Prem Carlisi che includeva approfondimenti di Ayurveda, Marcello Leoni, Teacher Training con Mark e Joanne Daarby, con Manju Pattabhi Jois e con Kristina Karitinou. La sua pratica di Ashtanga è assidua e costante; pratica la terza serie e al momento è seguita da Marcello Leoni con seminari e ritiri.

Ha seguito presso Interno Yoga nell’autunno 2019 uno Stage di “Canto Curativo” tenuto da Ivana Cecoli.

Sta frequentando il secondo anno di un “Percorso di Formazione triennale per praticanti e aspiranti insegnanti di ashtanga vinyasa yoga” presso Bottega Ashtanga condotto da Lucia Di Lucca e Roberto Maffeo.

Propone lo yoga adattandolo alle esigenze di ogni persona nel rispetto del corpo e del pensiero di ognuno.

*“...Ogni mattina all'alba srotolo il mio tappetino e inizio a praticare.  
Sono profondamente grata allo yoga, perché mi insegna che fare un passo alla volta  
con fiducia e costanza mi permette di percorrere distanze infinite.”*