



*gli insegnanti di Sport Natura*

## Virginia Farina



E' nata a Oristano nel 1978, ma vive e lavora da oltre vent'anni a Bologna dove si laurea prima in Storia dell'arte, specializzandosi in Didattica dell'arte, e poi come "Educatore nei Servizi per l'Infanzia". Si occupa di progetti educativi e culturali per l'infanzia, avvalendosi a piene mani degli insegnamenti e degli strumenti dello yoga, ma anche della scienza, dell'arte e della poesia, che coltiva anche come autrice da diversi anni.

Dal 2017 collabora con l'Associazione *Arkis ben essere e yoga in rete* insieme alla quale ha realizzato incontri e percorsi di yoga nelle scuole primarie attraverso il Progetto Impariamo (con) lo yoga, sostenuto dalla Fondazione dal Monte.

Ha incontrato lo Yoga a diciassette anni grazie a un piccolo libro che le regalò suo padre in un momento particolarmente significativo. Ha praticato successivamente Hatha Yoga con diverse insegnanti, tra cui Barbara Donati e Simona Ramazzotti. Si è formata come insegnante presso la Scuola Quinquennale di Raja Yoga di Renata Angelini e Moiz Palaci, allievi diretti di Gerard Blitz e Vimala Thakar.

Ha praticato Yoga e Meditazione in gravidanza con Beatrice Benfenati e Letizia Magenti, con le quali ha avuto modo di perfezionarsi come insegnante nel 2014.

Si è formata con Wanda Patt per l'insegnamento dello Yoga ai Bambini, che accompagna con alcuni approfondimenti di formazione montessoriana e ispirati alla pedagogia sperimentale del Progetto Alice, che ha potuto approfondire seguendo diversi seminari e formazioni condotte da Luigina De Biasi, cofondatrice del metodo. Anche l'incontro con la tradizione di Tich Nhat Hanh le ha dato diversi strumenti pratici e filosofici per dialogare con i bambini.

Ha seguito seminari di approfondimento sugli Yoga Sutra con Emanuela Orlandini e Annalise Christensen, e sullo Yoga del Suono con Emanuela Borri.

Pratica Meditazione Vipassana da anni, prima con Andrea Capellari e poi con Mario Thanavaro.

Dal 2019 è insegnante qualificata YANI.