

# Maria Antonietta Candelma

Cell. 338/7786146

Via R. Simoni n. 3 - 20157 - Milano

Email: mary.ca@teletu.it

*Istruttrice di Hatha Yoga diplomata, ginnastica dolce e ginnastica per anziani, educazione posturale, educazione al respiro e tecniche di concentrazione e rilassamento.*

## Istruzione

- Diploma di Istruttrice di Hatha Yoga nel 2004 presso il C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI).
- Diploma di Operatore Socio Sanitario nel 2006.

## Esperienze

La motivazione che mi ha spinto a praticare Yoga nasce da lontano quando ancora 15enne ho iniziato un percorso di ricerca per la comprensione dell'essere umano nella sua totalità.

Durante questo percorso ho scoperto lo Yoga all'età di 18 anni iniziando a praticarlo come autodidatta.

In seguito ho frequentato un corso di danza classica, al Mac 3 Studio Danza per 3 anni ed uno di Karate con il maestro Mario Pietroni per 5 anni.

Non sentendomi totalmente soddisfatta da danza e Karate, né da equitazione, nuoto, thai chi, corsa, boogie-woogie e altri, praticati per periodi più o meno lunghi, ho ripreso la mia prima passione ovvero lo Yoga. In particolare l'Hatha Yoga, che sento più completo e carico di forza nella sua essenzialità.

Ho quindi approfondito la mia conoscenza frequentando varie scuole tra cui: **Centro Yoga Satyananda, Istituto Yoga Patrian, Associazione Dharma Center e Centro Parsifal.**

Mi sono quindi diplomata presso il **C.S.E.N.** (Centro Sportivo Educativo Nazionale, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI) come istruttrice di Hatha Yoga nel 2004.

Seguendo l'insegnamento del Maestro Taiten Fausto Guareschi nei seminari di meditazione Zen (**Associazione Italiana Zen Soto Shobozan Fudenji di Fidenza**) ho avuto modo di aggiungere una preziosa e significativa esperienza, che mi ha arricchita e che ho portato all'interno del mio studio sullo Yoga.

Insegnando a mia volta in varie palestre tra cui: **Centro Parsifal, Centro anziani del Comune di Bareggio, Palestra di via Veniero, Centro il Melo di Gallarate, Centro Pilates di via Saffi, palestra presso Tennis Club Milano "A. Bonacossa", Idee Danza di via Sarca, Fit Harmony di Via 5 Maggi, Club Benessere "Il Giglio" e corsi privati e personalizzati**, ho scoperto che l'insegnamento e il continuo approfondimento di questa disciplina, mi ha permesso di continuare a crescere acquisendo forza e dolcezza al tempo stesso.

L'esperienza maturata in questi anni ha contribuito a sviluppare altri metodi di insegnamento adatti a persone anziane, persone con problematiche di tipo posturale piuttosto che post-operatorie e con i ragazzi.

Oltre ad insegnare la disciplina classica dello Yoga tengo anche corsi di: educazione al respiro, educazione posturale, tecniche di rilassamento, tecniche di concentrazione. Meditazione.