



**CENTRO DĀKINĪ**  
Buddismo Tibetano/Theravada/Yoga

## **Caterina Fioravera**

Ventisei anni di pratica e sedici anni di insegnamento. Continuo ad approfondire la mia formazione partecipando regolarmente ad altri seminari di approfondimenti per migliorarmi sempre nel modo di insegnare e praticare.

Per una continua ricerca interiore, stimolata da un karma ricco di drammi, ho fatto esperienza di vita e di yoga in varie parti del mondo. Con differenti maestri ho potuto sperimentare tanti metodi.

A Berlino con la mia prima maestra Gabriella Fioravera (mia sorella), hatha yoga e cucina macrobiotica. In Calabria con Brunella Costa, yoga evolutivo. Per due anni ho praticato vita monastica in un ashram, in India e Svizzera, bhakty yoga, studiando i Veda e meditando.

Ho conseguito diversi diplomi:

- Diploma di massaggio rilassante a Mayapur, India
- Diploma in ayur yoga/viny yoga, al centro di Zurigo con i maestri Remo Rittiner e Sriram.
- Poi diploma di operatrice di nonterapia, yoga sciamanico, tantra, rebirthing, tecniche di rilassamento, meditazione, con la maestra Selene Calloni, (esperienze spirituali in tutto il mondo, nei luoghi che più mi incutevano timore, deserti, foresta pluviale, cimiteri, savana, ecc.. oltre ad una preparazione anche teorica completa nel campo olistico).

Dal monaco eremita Sumanoloka Thero, incontrato nella giungla dello Sri Lanka, ho ricevuto insegnamenti sulle meditazioni del Buddismo Theravada.

Ho seguito una formazione per insegnare yoga ai bambini con l'insegnante Wanda Patt, a Milano.

Ho aperto il centro di yoga Dakini a Lugano nel 2000, per rendere possibile a tutti un approccio verso sé stessi. Il mio intento era quello di rispettare e favorire le esigenze di ogni straordinario singolo individuo, proponendo vari metodi che non si limitino ad esercizi improponibili, in quanto ideati solo per persone con corpi perfettamente sani, o austerità non amalgamabili ai nostri ritmi e stati mentali.

Ho partecipato a diversi seminari di yoga dell'energia presso la scuola SFIDY di Milano, con i maestri: Claudio Conte, Patrick Tomatis, Alberta Biressi, Boris Tazki.

Ho incontrato il grande maestro tibetano Namkhai Norbu, maestro Dzogchen, nel 2005 e da allora ricevo e metto in pratica i suoi preziosi insegnamenti. Ho partecipato al corso completo SMS a Merigar, Arcidosso tenuto da Costantino Albini (sutra, tantra, dzogchen).

Nel 2012 ho incontrato Lama Tsultrim Allione e da lei ho ricevuto preziosi insegnamenti che stanno trasformando le mie mete e la percezione della vita (con lei ho fatto kapala 1 e 2 ricevendo il diploma come facilitatore autorizzato per metodo di nutrire i demoni e ho ricevuto il prezioso insegnamento del rito del 'chöd').

Nel 2015 ho fatto il Three Yana Retreat presso il Tara Mandala in Colorado durata di 1 mese, con studio Sutrayana e Mantrayana e Vajrayana.

Nel 2016 ho partecipato ad una serie di ritiri spirituali a Langenfeld in Germania al termine dei quali ho ricevuto i diplomi Kapala 3, Parchangha Chöd ed infine la trasmissione della Tara Bianca.

Recentemente ho aperto un nuovo centro dakini a Riazzino.