



CENTRO DĀKINĪ

Buddismo Tibetano/Theravada/Yoga

RITA JUVA VON ALLMEN

Pratico yoga da circa 12 anni.

La curiosità e la voglia di progredire mi hanno spinta a ricercare e intraprendere un percorso che mi aiutasse ad approfondire le basi, i testi e le tradizioni legati allo yoga.

Nel 2013 ho quindi iniziato la formazione presso l'accademia Samavaya di Gino Fioravanti a Lissone (MI). Gli insegnamenti di Gino sono stati molto importanti per proseguire nella mia pratica e nella vita di ogni giorno.

La pratica yoga che propongo, cercando di tener fede il più possibile agli insegnamenti ricevuti, prevede delle semplici asana legate alla tradizione, che aiutino ogni individuo a ritrovare un contatto corporeo alzando il proprio livello di consapevolezza. Nella vita cerco sempre di cogliere ogni occasione per imparare.

La mia formazione in ambito commerciale, mi ha dato modo negli anni di sviluppare la mia passione legata ai numeri, ai lavori amministrativi e alla contabilità.

Amo la lettura e nel mio percorso personale ho inoltre seguito altri seminari e corsi di formazione, tra i quali il Reiki (livello 1 e 2) e i fiori di Bach. Utilizzo volentieri questi strumenti per aiutare a sciogliere situazioni emotive o stati d'animo disequilibrati.

Uniti allo yoga, mi permettono di rimanere in una vibrazione positiva e serena, percorrendo nel migliore dei modi il mio cammino di vita.

Nell'autunno 2016 ho conosciuto Caterina Fioravera con la quale si è instaurato subito un rapporto di fiducia e collaborazione. Propongo quindi con gioia le mie lezioni presso i locali del centro Dakini a Riazino.