



**FORMAZIONE  
YOGA  
BRESCIA**



Lo Yoga come radice,  
la tua professione come meta.

**Evolvi la tua pratica.**

Unisciti a noi, investi su di te.

**Corso Insegnante Yoga  
Insegnante Yoga Esperto  
(CSEN 500/ CSEN 760)**

# Cerchi una Scuola di Formazione Yoga seria e professionale?

**Formazione Yoga Brescia** nasce dopo **10 anni di esperienza di insegnamento** full time e numerose collaborazioni con professionisti sanitari. È pensata per chi cerca qualità, esperienza e metodo. Un percorso completo, riconosciuto, con Insegnanti certificati e professionisti che hanno maturato anni di insegnamento.

Insieme a noi approfondirai lo Yoga, con un approccio scientifico e coerente con la tradizione.

Le lezioni uniscono teoria, pratica, didattica e crescita personale.

**Formazione Yoga Brescia:** un approccio moderno, chiaro e ripetibile. Il nostro metodo garantisce progressione, verifica e risultati concreti. Adatto a chi vuole una preparazione solida, professionale e che consenta di collaborare con realtà sportive e associazioni. Scegli anche tu una Formazione Yoga fondata su conoscenza ed esperienza!



FORMAZIONE YOGA BRESCIA  
È PER CHI VUOLE DAVVERO EVOLVERE,  
INSEGNANDO CON COMPETENZA E RIGORE

G  
A  
RD  
A  
YO  
GA



## Il nostro obiettivo

L'obiettivo di **Formazione Yoga Brescia** è creare Insegnanti preparati, in grado di interagire con professionisti sanitari e di trasmettere con passione e precisione le competenze acquisite.

Per farlo riteniamo necessario:

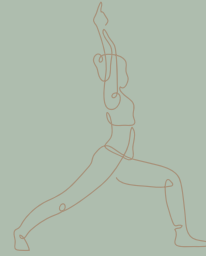
- Fornire una base anatomica chiara e funzionale, supportata da riferimenti scientifici aggiornati.
- Sviluppare capacità didattiche e comunicative, sicure e professionali.
- Integrare la conoscenza del corpo, del movimento e la tradizione yogica.
- Approfondire tematiche fondamentali come la relazione con professionisti sanitari ed atleti, la programmazione annuale delle classi e delle consulenze individuali.

Soprattutto desideriamo che gli insegnanti sviluppino **uno stile di insegnamento** rispettoso della propria individualità e della relazione che si instaura con la classe o il singolo allievo.



**CREIAMO INSEGNANTI  
PREPARATI**, IN GRADO  
DI INTERAGIRE CON  
PROFESSIONISTI SANITARI  
E DI TRASMETTERE  
CON PASSIONE  
E PRECISIONE LE  
COMPETENZE ACQUISITE.





## Piano di studi

**Formazione Yoga Brescia** offre un percorso completo, strutturato e multidisciplinare che integra conoscenze scientifiche, tradizione yogica e applicazione pratica.

Di seguito le materie del percorso formativo.

# Piano di studi

## BIOMECCANICA DEGLI ĀSANA 1 e 2

**Docente: Marco Tavaglione**

Nei 4 giorni dedicati alla Biomeccanica approfondirai i concetti fondamentali di:

- Anatomia funzionale
- Sistema nervoso
- Sistema muscolare
- Sistema scheletrico

Grazie a Formazione Yoga Brescia imparerai ad applicare queste conoscenze agli Āsana, rivedendo allineamenti e principi di esecuzione delle posizioni alla luce di una maggiore consapevolezza corporea e competenza anatomica.

La pratica sarà dedicata alle posizioni in piedi e a quelle di equilibrio.

## PROPEDEUTICHE DEGLI ĀSANA 1 e 2

**Docente: Marco Ferrari**

Nei 4 giorni di Formazione dedicati alle Propedeutiche le posizioni vengono scomposte in unità elementari (catene cinematiche, linee miofasciali, muscoli, articolazioni) per permetterti di costruire propedeutiche generali e specifiche per ogni Āsana.

Imparerai l'architettura del movimento, gli schemi motori di base e come lo Yoga possa divenire uno strumento estremamente potente per gli atleti.

La pratica Yoga sarà focalizzata su:

- Inversioni, Verticali
- Bilanciamenti sulle braccia
- Inarcamenti

## ORIGINI E STORIA DELLO YOGA

**Docente: Marco Passavanti**

Un weekend di Formazione dedicato all'evoluzione storica dello Yoga attraverso i secoli, per:

- Comprendere le radici della Disciplina
- Superare falsi miti
- Immergersi nella cultura indiana

La pratica proposta sarà ispirata al ViniYoga.

## MEDITAZIONE 1 e 2

**Docente: Gionata Agliati**

Due giorni dedicati allo studio della Vipassanā secondo la tradizione Theravāda. In questo modulo di Formazione approfondirai:

- Evoluzione storica della Meditazione
- Differenze tra Samatha e Vipassanā
- Come guidare una classe di Meditazione

In più imparerai a integrare elementi meditativi all'interno di una classe di Yoga.

## PRĀNĀYĀMA 1 e 2

**Docente: Marco Ferrari**

Questo modulo approfondisce la Fisiologia della respirazione e l'interazione tra:

- Diaframma respiratorio
- Diaframma pelvico
- Diaframma della gola

Imparerai a valutare il respiro degli allievi, a renderlo fisiologico e a insegnare i principali Prānāyāma e i Bandha. Ampio spazio sarà dedicato a scoprire come il respiro possa essere di supporto ad allievi inviati da Psicoterapeuti e per atleti che desiderino migliorare le proprie performance. La pratica Yoga sarà orientata a chiusure e torsioni preparatorie alle Tecniche di Prānāyāma.

# Piano di studi

## **STRATEGIE PER CREARE UN FLOW e ADJUSTMENTS**

**Docente: Marco Ferrari**

Questo modulo di un weekend completa quelli dedicati a Biomeccanica e Propedeutiche. Imparerai a:

- Creare sequenze rispettose della fisiologia e della biomeccanica promuovendo la tua creatività
- Applicare adjustments efficaci e non invasivi
- Stabilire un ordine di priorità negli allineamenti

La pratica sarà dedicata alla mobilità delle anche e alle spaccate.

## **ELEMENTI DI YOGA IN GRAVIDANZA e YOGA POST PARTO**

**Docenti: Giovanna Avanzi, Chiara Binda**

Questo weekend di formazione fornirà un'introduzione completa alle principali accortezze per:

- Classi collettive con mamme
- Corsi specifici di Yoga in Gravidanza e Post Parto

La pratica Yoga sarà dedicata alle due tematiche.

## **GESTIONE FISCALE ED ESAMI (Anno 1)**

**Docenti: Walter Dorti, Marco Ferrari**

L'ultimo weekend di Formazione del Primo anno sarà dedicato ai seguenti temi:

- Funzionamento delle ASD
- Lavoro sportivo in sicurezza
- Aspetti fiscali e normativi

Include esame finale del primo anno, correzione e pratica riepilogativa.

## **YOGA POSTURALE e YOGA INDIVIDUALE**

**Docente: Marco Ferrari**

Un'intera giornata di Formazione Yoga dedicata a:

- Concetto di "postura" e "dolore"
- Analisi posturale (sarai in grado di effettuare un'analisi posturale ed applicarla a una classe di Yoga collettiva e individuale)
- Impostazione di lezioni individuali (imparerai a gestire il colloquio iniziale e definire un programma condiviso, oltre a come coltivare la relazione con l'allievo), e le strategie per interagire in modo efficace con professionisti sanitari e allenatori. La pratica consiste in laboratori di valutazione posturale e simulazioni di classi individuali.

## **COMUNICAZIONE EMPATICA (CNV)**

**Docente: Gionata Agliati**

Questo approfondimento di una giornata incentrato sui 4 pilastri della Comunicazione Non Violenta di Rosenberg ti aiuterà nella:

- Gestione dei gruppi
- Relazione insegnante-allievo
- Strutturazione di lezioni individuali

Pertanto la parte pratica sarà dedicata al tema della Comunicazione.

## **YOGA e INFORTUNI**

**Docente: Marco Tavaglione**

La Formazione Yoga Brescia dedica un weekend specifico al modulo che completa il tema degli adjustments in cui imparerai a conoscere quali sono i rischi tipici dello Yoga.

Ecco i temi affrontati:

- Rischi tipici dello Yoga
- Dialogo con professionisti sanitari
- Gestione di allievi con esigenze specifiche

La pratica consisterà in laboratori con simulazioni di casi reali.

# Piano di studi

## **ELEMENTI DI YOGA BIMBI e YOGA ADATTATO**

**Docente: *Giovanna Avanzi***

In questo weekend di Formazione Yoga Brescia imparerai a strutturare:

- Classi di Yoga per bambini
- Lezioni di Yoga adattato e inclusivo (individuali e collettive)

La parte pratica sarà organizzata in laboratori specifici di approfondimento.

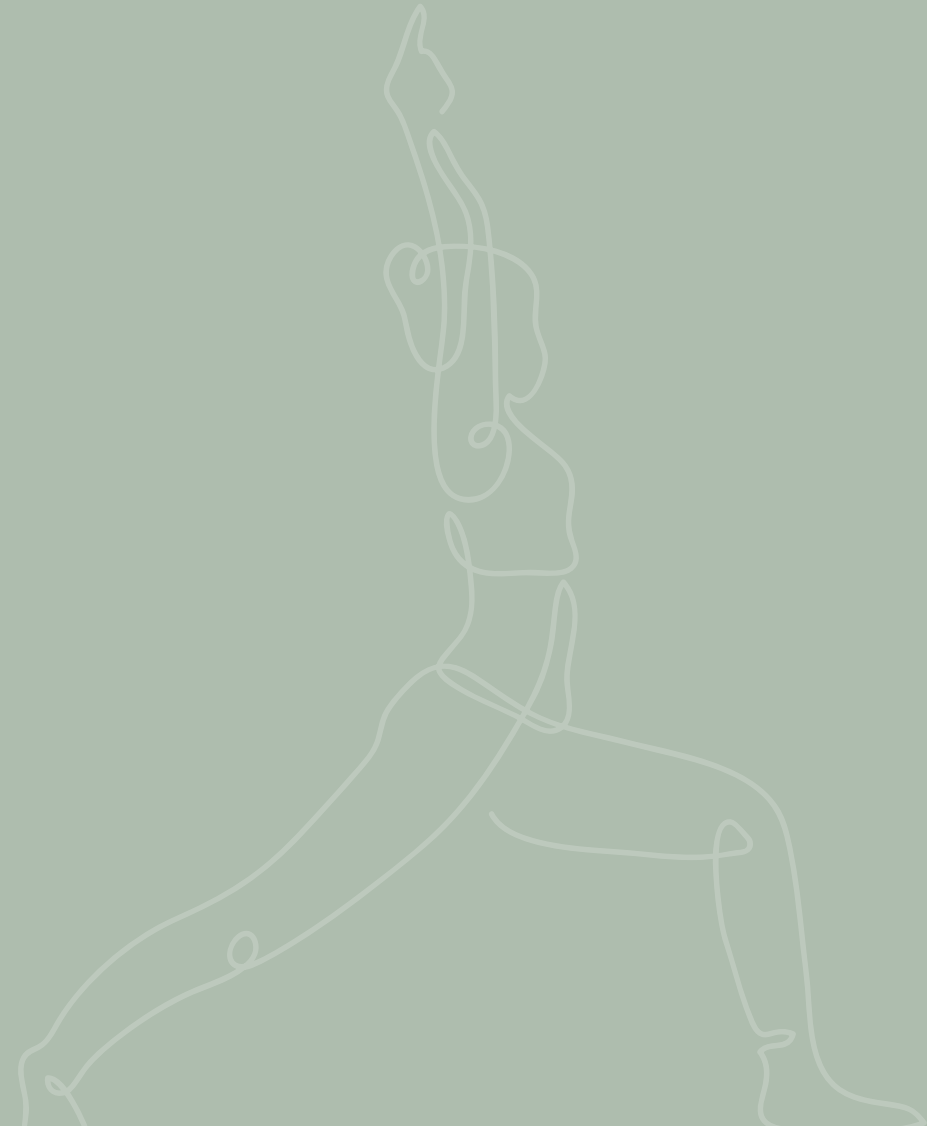
## **YOGA, PSICOLOGIA ED ESAMI FINALI (Anno 2)**

**Docenti: *Arianna Fusi, Marco Ferrari***

Questo modulo esplora le affinità specifiche tra Yoga, Psicologia e l'integrazione con Discipline sanitarie (anche al fine di creare workshop tematici mirati).

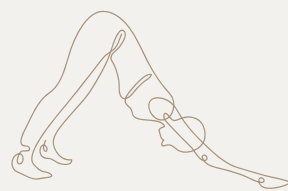
La seconda giornata è dedicata a:

- Esame finale
- Correzione
- Pratica riepilogativa del secondo anno



A black and white photograph capturing a group of people in a yoga studio. They are all in a plank position, with their hands flat on dark-colored mats. The mats are laid out on a light-colored wooden floor. The perspective is from a low angle, focusing on the hands and forearms of the individuals in the foreground. The background shows more people and a window with a decorative pattern. The overall atmosphere is calm and focused.

APPROCCIO BASATO SU ANATOMIA FUNZIONALE,  
BIOMECCANICA E NEUROSCIENZE



## Approccio e certificazioni

**Formazione Yoga Brescia** offre  
un **percorso biennale progressivo**  
articolato in specifici moduli didattici  
e riconosciuto dallo CSEN.

# Approccio e Certificazioni

**Formazione Yoga Brescia** offre un percorso biennale progressivo e articolato in specifici moduli didattici e riconosciuto dallo CSEN, il principale Ente di Promozione Sportiva Italiano.

Per accedere a **Formazione Yoga Brescia** è richiesto un colloquio conoscitivo che prevede una prova pratica, anche online, con il responsabile della Formazione: un confronto necessario per verificare la presenza di una pratica personale adeguata e un reale interesse verso il percorso.

## Requisiti per conseguire il Diploma CSEN 500 / 760:

Per ottenere il Diploma di **Formazione Yoga Brescia** è necessario

**1.** Frequentare tutte le lezioni previste nei due anni di Formazione.

In caso di assenza a uno o più weekend, dovrai consegnare un breve elaborato sull'argomento non affrontato. Verranno fornite dispense e possibilità di confronto con i colleghi.

**2.** Consegnare 4 video didattici.

Uno ogni 6 mesi, con scadenze comunicate durante il percorso, che documentino una tua lezione reale. I video saranno visionati dal responsabile della Formazione, che ti fornirà feedback personalizzati sulla didattica.

**3.** Elaborare una tesi di approfondimento, concordata con il responsabile della Formazione, da consegnare al termine del secondo anno.

**4.** Superare gli esami di fine anno.

Al termine del percorso formativo, e dopo il superamento degli esami finali, otterrai il Diploma di **Formazione Yoga Brescia** con il quale potrai richiedere:

- **Diploma CSEN 500 ore**,  
se sei già in possesso del Diploma 250 ore.
- **Diploma CSEN 760 ore**,  
se sei già in possesso del Diploma 500 ore.

Se desideri partecipare alla formazione ma non sei ancora in possesso di un diploma 250 ore, contatta Marco per trovare la soluzione più adatta a te.

**Formazione Yoga Brescia** garantisce quindi una preparazione riconosciuta e spendibile professionalmente.

Inoltre è possibile partecipare a singoli weekend formativi, per approfondire materie specifiche e integrare la propria Formazione.





## Contributi e calendario

**Formazione Yoga Brescia** prevede un contributo dilazionabile per una formazione che si articola in due anni di studio e di pratica.

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE E COSTI

Per confermare la propria partecipazione a **Formazione Yoga Brescia** è richiesto il versamento dei contributi secondo le modalità e le scadenze indicate di seguito.

## QUOTE DI ISCRIZIONE

I contributi annuali sono i seguenti:

### > **Versione START**

Comprende dispense in pdf + diploma finale di **Formazione Yoga Brescia** che dà diritto alla richiesta del Diploma CSEN + Tesseramento CSEN

- **Iscrizione entro il 30/6: € 1.400**
- **Iscrizione dopo il 30/6: € 1.500**

### > **Versione FULL**

Comprende dispense in pdf + diploma finale di **Formazione Yoga Brescia** che dà diritto alla richiesta del Diploma CSEN + Tesseramento CSEN + 4 consulenze da 50" con Marco + 20 ingressi a Gardayoga ASD

- **Iscrizione entro il 30/6: € 1.600**
- **Iscrizione dopo il 30/6: € 1.800**

## I contributi vanno versati con questa modalità

- Iscrizione: € 300
- Seconda rata - entro il 30 Settembre: € 300
- Terza rata - entro il 31 Dicembre: € 600
- Quarta rata - entro il 31 Marzo:  
versamento dell'importo residuo

**LA FORMAZIONE PREVEDE  
UN NUMERO MASSIMO DI 30 ISCRITTI,  
LA PROSSIMA EDIZIONE PARTIRÀ A OTTOBRE 2028.**

## DATE E LOCATION

Scopri nel dettaglio tutti gli appuntamenti di **Formazione Yoga Brescia** e la nostra location vicino al Lago di Garda e alla Valsabbia.

## Dove

### **AUDITORIUM "ELEONORA DUSE"**

via Carpen, 53  
VILLANUOVA SUL CLISI (BS)

### **Giorni**

Sabato 10.00 - 18.30  
Domenica 9.00 - 17.00

## 1 ANNO

Materie	Mese
Biomeccanica degli Āsana 1	3 - 4 Ottobre 2026
Propedeutiche degli Āsana 1	14 - 15 Novembre 2026
Origini e storia dello Yoga	12 - 13 Dicembre 2026
Meditazione 1 e Prānāyāma 1	23 - 24 Gennaio 2027
Strategie per creare un flow e Adjustments	20 - 21 Febbraio 2027
Elementi di Yoga in gravidanza e Yoga post parto	6 - 7 Marzo 2027
Gestione Fiscale ed esami	3 - 4 Aprile 2027

## 2 ANNO

Materie	Mese
Biomeccanica degli Āsana 2	Ottobre 2027
Propedeutiche degli Āsana 2	Novembre 2027
Yoga e Infortuni	Dicembre 2027
Yoga Posturale, Yoga individuale e Prānāyāma 2	Gennaio 2028
Meditazione 2 e comunicazione empatica	Febbraio 2028
Elementi di Yoga bimbi e Yoga adattato	Marzo 2028
Yoga e psicologia ed esami anno 2	Aprile 2028



## Il Team

**Formazione Yoga Brescia:** docenti e insegnanti di comprovata esperienza, guideranno gli allievi in tutto il percorso.



# Marco Ferrari

CHINESIOLOGO E FORMATORE YOGA  
FONDATORE GARDA YOGA  
DIRETTORE DIDATTICO FYB

Fondatore di GardaYoga A.S.D., Responsabile e Direttore Didattico di Formazione Yoga Brescia (FYB).

Laureato in Economia e Commercio e Scienze Motorie, sono Insegnante Esperto di Yoga (CSEN 760), operatore Shiatsu e Tuina specializzato in Tuina per bambini.

Pratico Yoga dal 2007, insegno dal 2015 e ho maturato oltre 12.000 ore di insegnamento. Partecipo costantemente a svariati workshop e formazioni (Yoga, Meditazione, Postura, Movimento) e sono attualmente iscritto alla formazione in posturologia Raggi Method - Pancafit. Seguo mamme in gravidanza e nel post parto, atleti, diversamente abili e allievi con dolore cronico attraverso un approccio scientifico e globale collaborando abitualmente con medici, fisioterapisti, osteopati, psicoterapeuti e ostetriche.

Negli ultimi anni mi sono avvicinato alla ginnastica acrobatica, all'arrampicata sportiva, alla corsa e al Ju Jutsu.

Mi piace leggere, viaggiare, scoprire posti, persone, culture, ascoltare musica e pezzi di vita.

Credo fortemente nel lavoro in equipe, nella messa in discussione di tutto e soprattutto nella fame di conoscenza. E nella volontà.

[www.marcoferrari.yoga](http://www.marcoferrari.yoga).

# Gionata Agliati

FILOSOFO E REGISTA  
MASTER IN CONTEMPLATIVE STUDIES  
ESPERTO DI MEDITAZIONE VIPASSANĀ

Dopo la Laurea in Filosofia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano mi sono specializzato, sempre presso il medesimo Ateneo, in Regia Televisiva. Per 15 anni esercito come regista free lance per i maggiori network televisivi italiani e internazionali (MTV, Fox, Discovery, Sky, DeAgostini, RCS, Mediaset, La7).

Dopo aver conosciuto la Meditazione ai tempi dell'Università, ho studiato e approfondito le tematiche contemplative; dapprima attraverso l'approccio alla Mindfulness e poi studiando e praticando con Monaci e Insegnanti di Dharma del Buddhismo Theravada, in particolar modo della tradizione della Foresta di Ajahn Chah.

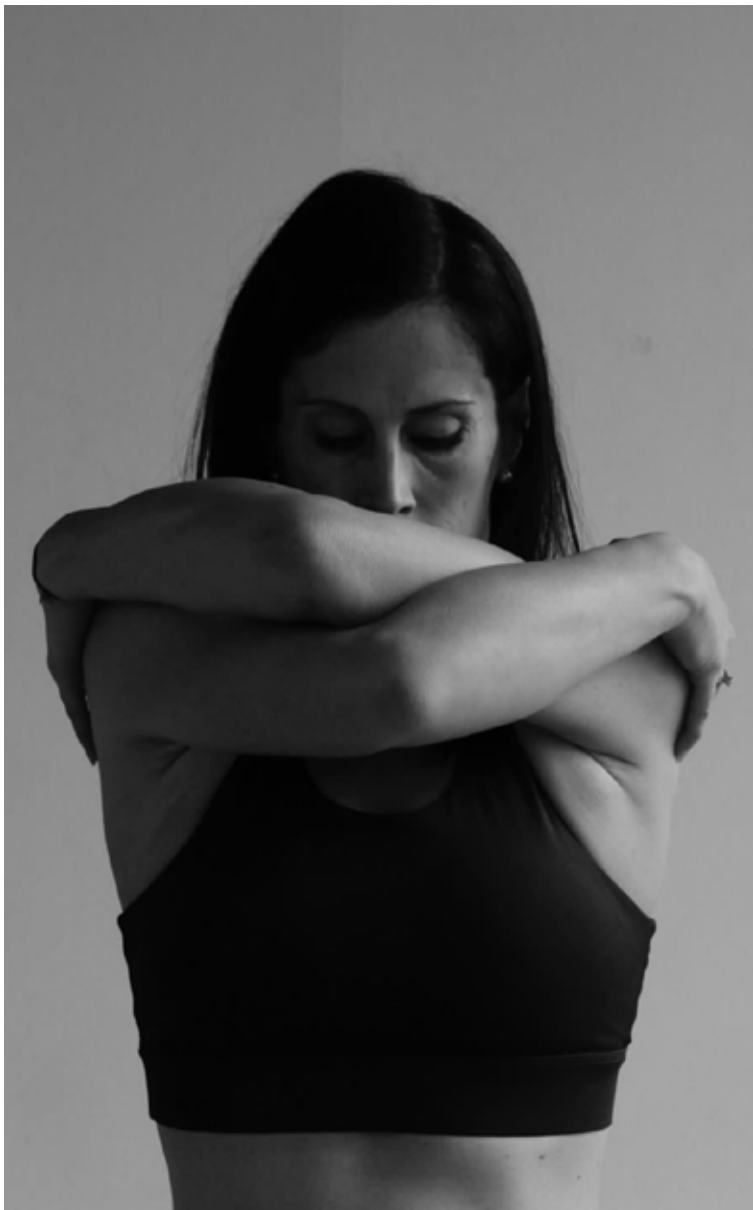
Mi sono specializzato in un Master biennale in Contemplative Studies (studi meditativi attraverso un approccio interdisciplinare) presso l'Università degli Studi di Padova. Certificato come Facilitatore nei conflitti attraverso il modello di Marshall Rosenberg, fondatore del processo comunicativo della Comunicazione Empatica (o NonViolenta).

Nel 2020 ho fondato il progetto "La Palestra della Meditazione" ([www.palestradellameditazione.com](http://www.palestradellameditazione.com)), una Palestra di pratica meditativa digitale attraverso la quale centinaia di persone hanno avuto la possibilità di accedere alla Meditazione seguite da un Insegnante e con il supporto di un gruppo.

Ho inciso un Podcast per Storytel dal titolo "Storie consapevoli".

E sono autore per DeAgostini di Mindfulcamp, il primo programma televisivo italiano per portare la Meditazione ai bambini dai 4 ai 10 anni.





# Giovanna Avanzi

INSEGNANTE DI YOGA, PILATES  
E INSEGNANTE DELLA SCUOLA PRIMARIA  
ESPERTA DI YOGA BAMBINI, ADOLESCENTI  
E DIVERSAMENTE ABILI

Lo yoga è entrato nella mia vita in punta di piedi dopo i trent'anni, durante la mia prima gravidanza. In quel momento, ciò che era solo una parola è diventata un'esperienza viva: una quiete che mi ha aperto a una nuova idea di libertà e a un viaggio profondo tra corpo, mente e quella parte invisibile che, a volte rumorosa, chiede solo ascolto. Da questo incontro è nato il desiderio non solo di praticare, ma di condividere. Seguendo il filo del mio percorso come insegnante specializzata per bambini con disabilità, ho scelto di partire proprio dai più piccoli, formandomi in Yoga per Bambini e Adolescenti presso "Studio Yoga".

Il mio intento va oltre la tecnica: cerco l'empatia necessaria per accompagnare ogni allievo nella propria crescita. Questa visione mi ha portata a proporre lo yoga a bambini diversamente abili, in particolare con autismo, adottando un metodo flessibile e rispettoso delle esigenze del singolo. Da loro imparo ogni giorno il valore dell'umiltà, della creatività e dell'entusiasmo autentico.

Per ampliare il mio cammino, ho scelto una formazione per adulti capace di unire rigore scientifico e dimensione spirituale. Nutro costantemente questo percorso con studi che spaziano dal movimento funzionale al lavoro miofasciale, fino alla specializzazione in Yoga in gravidanza e post-parto.

Negli ultimi anni, la mia ricerca si è intrecciata con il Pilates (Metodo Body Harmonics), inizialmente come pratica personale e poi come insegnamento (Matwork e Reformer). Vedo il movimento come un'arte: uno spazio di cura e di relazione dove corpo, interiorità e persona trovano una connessione autentica. Il mio intento è insegnare a muovere il corpo per imparare ad abitare l'anima: perché il vero benessere nasce quando ogni parte di noi trova finalmente un posto dove sentirsi a casa.

Yoga e Pilates: due discipline non antitetiche, ma complementari, che insegnano come il corpo possa smettere di essere un limite e diventare uno spazio di consapevolezza e ascolto.

# Chiara Binda

ARCHITETTO E INSEGNANTE DI YOGA  
ESPERTA DI YOGA IN GRAVIDANZA  
E YOGA POST-PARTO

Mi sono avvicinata allo Yoga per gioco e con diffidenza nel 2017 dopo anni di danza; da quel momento non ho mai smesso di praticare. Il fatto che la pratica di ognuno debba essere diretta, non verso le apparenze e le esibizioni esteriori, ma all'interno, verso il centro del proprio essere, mi ha affascinata totalmente.

Laureata in Architettura e Architettura d'Interni, ho completato la formazione interna a Garda Yoga e nel 2020 ho conseguito il diploma di Istruttrice Yoga RYT200 con la scuola Yoga Planet.

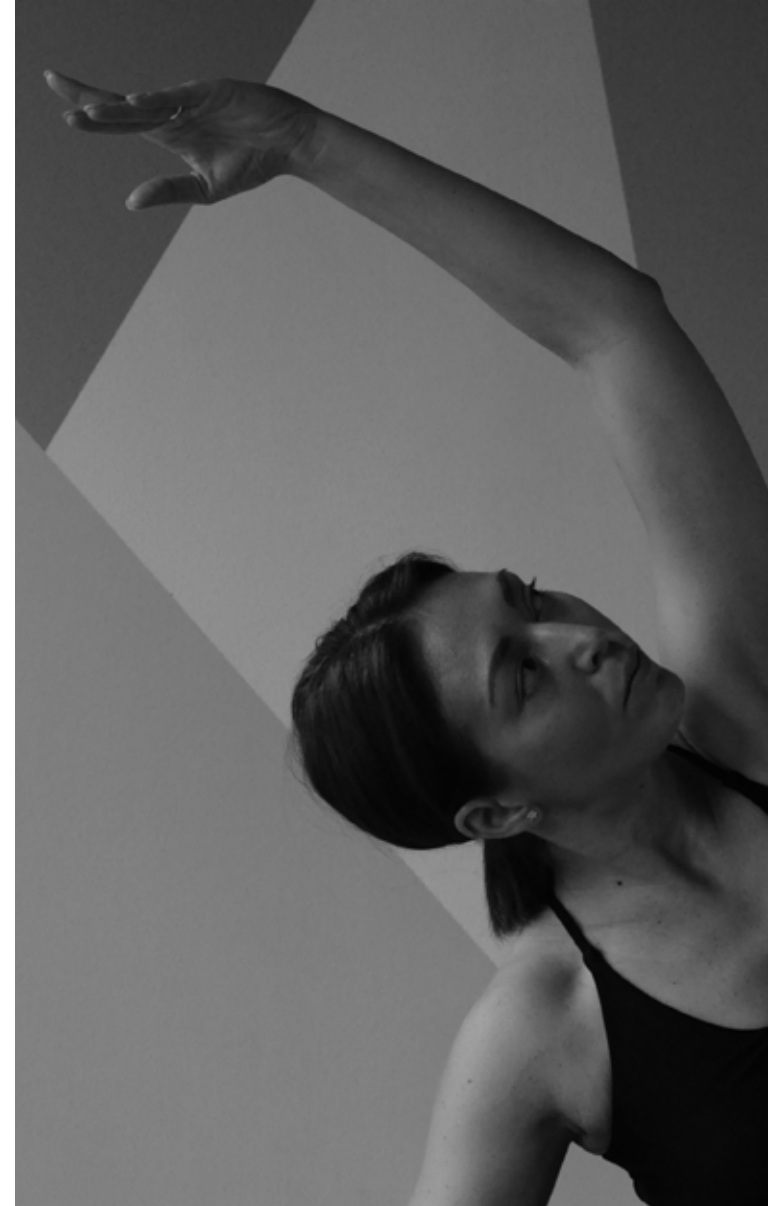
Nel 2021, durante la mia prima gravidanza, mi sono avvicinata allo yoga prenatale e post parto; parallelamente al modificarsi del mio corpo e delle mie sensazioni ho modificato la mia pratica. Ho quindi deciso di approfondire e di poter trasmettere queste discipline formandomi con Garda Yoga Academy.

Per completare la mia formazione ho partecipato a Garda Yoga Lab per la preparazione di classi one to one nel 2023 e a dei workshop della Functional training School: allenamento funzionale con Enrico Bruscia nel 2024 e allenamento neurale con Guido Bruscia nel 2025.

Seguo classi collettive di Flow Yoga, Yoga in gravidanza e Yoga post parto; continuo a formarmi sia come insegnante come allieva.

Amo viaggiare, ballare, disegnare e studiare; credo fortemente nell'equilibrio tra corpo, mente ed anima.

"Il ritmo del corpo, la melodia della mente e l'armonia dell'anima creano la sinfonia della vita."





# Walter Dorti

DIRIGENTE SPORTIVO  
ESPERTO IN FISCALITÀ SPORTIVA

Mi ritengo un professionista con una carriera variegata e significativa nel campo delle risorse umane e dello sport.

Nato a Salerno il 21 Aprile 1968, sono stato Consulente e Gestore Risorse Umane lavorando per 25 anni con aziende di rilevanza nazionale e internazionale. E ancora Dirigente Sportivo di II Livello (Scuola Regionale dello Sport - Coni) e Tecnico Nazionale CSEN (Istruttore di Ginnastica Yoga Liv. 3 avanzato, 760 ore).

Sono stato altresì Responsabile Nazionale Settore Yoga di ENDAS dal 2019 al 2024, Referente Nazionale Settore Yoga dello CSEN dal 2024, nonché presidente del Comitato provinciale CSEN di Salerno.

Sono Insegnante di Yoga E-RYT600 Yoga Alliance dal 2016; Docente in corsi di Formazione per Insegnanti di Yoga per l'associazione Devayoga di Salerno e altre rinomate scuole in Italia.

Collaboro come Consulente Esterno nel settore sportivo con lo Studio Dorti - Commercialisti Associati. Ho collaborato con il Comune di Salerno per la stesura del Regolamento Comunale per manifestazioni e eventi sportivi; Dirigente dell'Associazione sportiva Devayoga dal 2013.

Mi impegno costantemente nell'aggiornamento professionale, partecipando a numerosi corsi di formazione continua per dirigenti sportivi.

# Arianna Fusi

PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

Sono Arianna Fusi, mi occupo di Psicoterapia e di Supporto Psicologico da oltre dieci anni.

Da sempre amo ascoltare le storie delle persone, i loro vissuti e i modi creativi che hanno trovato per sopravvivere, è emozionante vedere come nel passare del tempo e degli incontri possano crescere, liberarsi da blocchi e pesi e sentirsi via via più libere nelle loro vite.

Sono sempre alla ricerca di stimoli, strumenti ed esperienze che mi aiutino ad ampliare il mio bagaglio di conoscenze e per farlo fin dalle origini della mia professione mi sono fatta sostenere da supervisori e docenti preparati.

Durante la mia Formazione ho approfondito diversi strumenti e tecniche, mi sono specializzata nella Psicoterapia Analitico Transazionale e successivamente ho approfondito attraverso corsi di perfezionamento e master approcci corporei e integrativi, mi sono avvicinata allo studio del trauma, alla lettura del corpo in psicoterapia e alla terapia di gruppo.

Questo oggi mi consente di pensare a percorsi costruiti sulla base dell'unicità e della globalità della persona che ho davanti.





# Marco Passavanti

DOTTORE DI RICERCA IN CIVILTÀ SOCIETÀ  
ED ECONOMIA DEL SUBCONTINENTE INDIANO  
FORMATORE E INSEGNANTE DI VINIYOGA

Ho conseguito il Dottorato di Ricerca in “Civiltà, società ed economia del Subcontinente indiano” presso l’università «La Sapienza» di Roma.

Il mio campo di ricerca comprende la storia dello Yoga nell’Asia meridionale, le tradizioni yogiche del Buddismo tantrico indotibetano e dello ha h ayoga, e la diffusione delle pratiche yogiche e meditative in Occidente.

Paralleli alla formazione accademica ho coltivato lo studio e la pratica dello Yoga secondo la tradizione del Viniyoga di Krishnamacharya e Desikachar conseguendo il Diploma di Insegnante presso l’ETY di Claude Marèchal.

Da più di dieci anni sono insegnante formatore presso l’AYCO di Roma e in diversi centri italiani, e mi occupo di divulgare la storia e il pensiero filosofico delle discipline yogiche e meditative sudasiatiche.

# Marco Tavaglione

OSTEOPATA  
FORMATORE YOGA

Sono Marco Tava, all'anagrafe Marco Tavaglione, Osteopata classe 1972, Esperto delle Scienze del Movimento. Direttore del Dipartimento di Scienze dello Sport e della Nutrizione - Milano (Istituto Europeo di Scienze Forensi e Biomediche) riconosciuto dal Miur 2020/21.

Dopo il diploma in Perito informatico mi sono formato alla Scuola dello Sport del CONI, come esperto in preparazione fisica; successivamente ho conseguito diverse qualifiche specialistiche inerenti la Scienza del Movimento e sono Personal Trainer. Ho frequentato due scuole di Osteopatia: una del dottor Claudie Altieri, francese conosciuto nell'ambito (BFD - osteopatia biomeccanica funzionale dinamica), e l'Accademia di Osteopatia di Milano, per accedere alle quali ha conseguito il diploma di Massoterapista.

Sono fondatore dei centri *Vitalogy club* (letteralmente, "studio della vitalità") a Milano e Romano di Lombardia, studi di terapia, allenamento e Yoga.

Sono stato Insegnante di Motoria, Anatomia ed Educazione alimentare per la scuola Teorema di Romano di Lombardia dal 2014 al 2022.

Pratico Yoga da diversi anni e ho all'attivo diversi Teacher Training: 250h di Hatha Krama nella scuola Oohm di Milano; 250h conseguito in India di Hatha Vinyasa e Meditazione (Rishikesh yoga school); 50h di Rokat Yoga con il principale rappresentante dello stile, David Kyle; oltre a diversi intensivi con Insegnanti internazionali.

Organizzo retreat di Yoga (in barca a vela, surf e viaggi esperienziali) e workshop di formazione su Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica e Neuroscienza applicate allo Yoga. Spesso, ai miei eventi sono presenti professionisti come psicologi, filosofi, fisioterapisti, ostetriche, ginecologi.

Il mio Mantra? "Esiste consapevolezza solo quando c'è conoscenza; puoi essere consapevole solo di ciò che conosci!". Da Insegnante di Yoga ed esperto del Movimento considero la pratica yogica l'essenza della costante ricerca della connessione mente-corpo.





**FORMAZIONE YOGA BRESCIA:**  
PER CHI VUOLE DAVVERO EVOLVERE,  
INSEGNANDO CON  
COMPETENZA E RIGORE.



 328 6757583  [info@gardayoga.it](mailto:info@gardayoga.it)