

Martina Merlet

Ha iniziato a praticare yoga nel 2008 a Pechino presso la scuola Yoga Yard di gestione sinoamericana. Fin da subito la pratica in questo ambiente internazionale, con maestri di diverse provenienze e esperienze, la affascina fino a diventare uno dei capisaldi della sua vita. Solo nel 2012 però ha avuto la possibilità di approfondire le sue conoscenze sullo yoga durante il corso di formazione per insegnanti Vinyasa presso lo Yoga Yard: il corso è stato l'occasione non tanto per rispondere ad alcune domande, ma per porne delle altre, spalancando la porta di un sentiero appena tracciato fatto di pratica, studio, ricerca, curiosità e consapevolezza.

Di ritorno dalla Cina ha cercato di portare avanti il suo cammino su questo sentiero ed è così che ha iniziato ad insegnare con The Hub Champoluc e continua a portare avanti la sua formazione ogni volta che torna a Pechino.

È una mamma curiosa di vedere crescere i propri figli e se stessa e probabilmente da questo deriva la sua pratica dinamica e incentrata sull'osservazione del proprio corpo e della propria mente per una sempre più profonda consapevolezza di sé. Proprio questo, la ricerca attiva e curiosa in e di se stessi, è quello che più la affascina dello yoga ed è l'aspetto che più spera di poter trasmettere durante la pratica.

Dal 2016 inizia lo studio di massaggio sportivo, antistress e circolatorio che, in modi diversi e oltre agli specifici benefici, si propongono di accompagnarci ad una graduale consapevolezza dei messaggi che il nostro corpo sa darci se ascoltato, portando così gli insegnamenti dello yoga nel massaggio.