

Silvia Li Quadri Finaurini

Silvia Li Quadri Finaurini è una psicologa clinica e operatrice umanitaria nel campo della protezione dell'infanzia. L'incontro con lo yoga avviene durante una missione in Sud Sudan, nel 2014. In quel periodo, lo yoga (Ashtanga e Vinyasa) costituisce l'unico momento di evasione dal lavoro e un momento prezioso di condivisione emotiva e sociale.

La pratica costante si rivela subito un grande aiuto per far fronte allo stress e le difficoltà date da un contesto pieno di sfide e, da quel momento, in tutte le missioni future in Africa, Medio Oriente, Asia e Pacifico, Silvia cercherà ogni occasione per partecipare a ritiri di yoga e approfondire la conoscenza di questa antica disciplina con insegnanti di diversa formazione.

Nel 2018, Silvia decide di recarsi in India, la terra nativa dello yoga e dei più grandi maestri, dove completa la formazione base per diventare insegnante (200 ore, accreditata Yoga Alliance). Un anno più tardi, ritorna di nuovo a Rishikesh, per proseguire lo studio completando il corso avanzato di insegnante yoga (300 ore, stile Hatha, Vinyasa e Ashtanga, riconosciuto dalla Yoga Alliance) e acquisire il primo livello di terapia del suono con le campane tibetane.

Attraverso la pratica individuale e l'insegnamento, Silvia continua a riscoprire ogni giorno lo straordinario potere dello yoga, quale strumento principe di amorevolezza e cura, espressione creativa e connessione con il nostro sentire più profondo. Nelle sessioni guidate da Silvia, verrai accompagnato attraverso esercizi di respirazione, pratica delle asana, momenti di meditazione e un rilassamento profondo finale; in un viaggio meraviglioso orientato alla conoscenza di se stessi e delle proprie infinite potenzialità.

Puoi trovare delle pratiche online a libero accesso sulla pagina facebook *Yoga con Silvia* <https://www.facebook.com/YogaconSilviainValdAyas>.