

Cristina Alfieri



Nata a Parma, il 30 Settembre 1969

Cell 3386939143

E-mail cris.alfieri@gmail.com

Laureata in Ingegneria Elettronica con tesi sull'Inquinamento Elettromagnetico, da anni mi interesso parallelamente di Yoga e Naturopatia.

Esperto in Bio-Architettura, Consulente Feng Shui, Reiki I, l'obiettivo della mia ricerca personale e continua è il benessere psico-fisico della persona nel rispetto dell'ambiente, attraverso un maggiore equilibrio energetico dell'individuo e degli spazi di cui esso fruisce

Dopo aver studiato danza per oltre dieci anni ed avendo lavorato come terzicorea in alcuni spettacoli allestiti dal Teatro Regio di Parma, durante gli studi universitari ho insegnato aerobica per quattro anni presso alcune palestre di Parma.

Mi sono diplomata Istruttore di Hatha Yoga nel 2012, presso l'Istituto per lo Studio dello Yoga e delle Cultura Orientale di Torino nel 2012, e da allora ho insegnato presso alcune scuole e centri di Parma e provincia, organizzando anche eventi a scopo divulgativo per associazioni e gruppi privati.

Il metodo seguito nelle mie lezioni è conosciuto come Yoga Integrale: uno dei principali sistemi moderni di yoga, sviluppato ed esposto da Swami Satyananda Saraswati.

Il metodo Satyananda Yoga è un sistema olistico che promuove lo sviluppo del potenziale umano e aiuta a ristabilire l'equilibrio in maniera completa, agendo su tutti gli aspetti della personalità umana: sul corpo fisico, sulla mente, sulla psiche, sulle emozioni e sull'interiorità.

Esso comprende e sviluppa insieme varie branche di yoga:

- HATHA yoga (la pratica di asana e shatkarman, pratiche di purificazione dei canali energetici e dei centri psichici)
- RAJA yoga (l'ottuplice sentiero del saggio Patanjali)
- JNANA yoga (il cammino della conoscenza)
- BHAKTI yoga (il sentiero del cuore e delle emozioni)
- KARMA yoga (la via del servizio disinteressato)

Le lezioni, che tengono conto dei bisogni individuali dei praticanti ed integrano diverse pratiche, quali:

- ASANA (posizioni del corpo)
- PRANAYAMA (pratiche di controllo del respiro)
- YOGA NIDRA (rilassamento profondo)
- MEDITAZIONE

seguono una progressione sistematica che permette agli allievi di assimilare gli effetti in modo graduale e con sicurezza, un passo alla volta e senza tensioni, rendendo lo yoga accessibile e benefico per tutti.

Durante le sessioni, si è sempre invitati ad ascoltarsi senza forzare il corpo e la mente oltre il proprio limite: la consapevolezza e l'ascolto di sé, dei propri limiti e del proprio benessere, con la pratica regolare, porta ad un graduale processo di cambiamento, ad una maggiore stabilità, pace, forza, salute e benessere.