

intuARTE

Via Serafino Balestra 39 6900 Lugano, Ticino

+41 786 39 80 02

INFOintuARTE.com

www.intuARTE.com

OPUSCOLO

14.03.2018

Aimara Babbar Rivas



Stili e tecniche di yoga

La Scuola Mandir-CR a San José, dove ho preso mio certificato per l'insegnamento di questa disciplina, offre pratiche variate agli studenti, lasciando gli studenti e praticanti a disposizione dei maestri specializzati in ogni stile che elenco a continuazione. Il processo formativo ha lo scopo di rendere gli insegnanti in grado di insegnare ad ogni persona indipendentemente dal livello, di esperienza o condizione. Abbiamo per tre mesi preparato il piano didattico di una lezione di yoga adeguata in anticipo dedicato (Hatha yoga, per donne, bambini, adulti maggiori o incluso persone diversamente abili, avendo come strumento anche tutti stili, sia Iyengar, Vignasa, Ashtanga, ecc.). La valutazione è stata realizzata dentro di un cerchio che a modo di feedback di tutti i membri dell'evento per parte di tutti, inclusi gli istruttori-giurati del corso prende assieme la sua decisione finale. Questo riguarda all'aspetto pratico che corrisponde al 40%, inoltre se realizzano diverse prove scritte. La formazione di 300 ore riconosciuta dello "Yoga Alliance" degli Stati Uniti, include una formazione pratica giornaliera e approfondita, anatomia, fisiologia, filosofia ed storia.

YOGA è da dicembre del 2016 accolta dall'UNESCO come patrimonio culturale intangibile, pratica, rappresentazione, espressione, conoscenza e abilità protetta e promossa.

MIEI MAESTRI (1997-2008)

Ashtanga Yoga: Matias Flury allievo di Guru Amritananda Mayi Ma, Tim Miller 1993, praticato Ashtanga con Sri K. Pattabi Jais, Pranayama Sri Sri Ravi Shankar 1995. www.yoganirvana.com

Iyengar style: Edgar Ortiz fisioterapista, terapeuta corporale, istruttore di yoga con enfasi in stile Iyengar a livello internazionale. Direttore di Yoga Mandir-CR www.yoga-mandir.com (Scuole che prepara a Vignasa, Yoga per persone adulte maggiore, Yoga per diversamente abile e Yoga acrobatico di copia).

Meditazione: Vanessa Cavallini insegnante di yoga con enfasi in meditazione. www.vanessacavallini.com

Yoga per gravidanza, Yoga mamma bambino, Yoga per bambini: Silvia Monge Retana. (Hidraya yoga Facebook)

StandUpPaddle YOGA: La partita di Surfing in Costa Rica mi porta a cercare uno sport sul lago di Lugano trovando ideale questa partita durante le belle giornate, più avanti l'iniziativa di proporre il corso con il supporto dell'USI-Sport a Figino e alla Conca d'oro 2015-attuale. Durante l'estate.

Spettacoli arte sceniche

Coreografa, produttrice e ballerina. Partecipazione al LongLake con spettacolo ed installazione: "Acchiapasogno Sogni" 2016

Coreografia. Partecipazione e sviluppo di gruppo insegnate in palestra privata. "Odissi-Danza indiana" 2011

Coreografia di Rogelio Lopez. Partecipazione come ballerina. "Estranos momentos", "Las 7 puestas": (Premio Nacional) 2005-2007

Coreografie, ballerina. Compagnia Nacional de Danza. Partecipazione al Festival Internazionale del Folklor. India-Nepal 2004

Insegnante e coreografo dei corsi di danza e show di fuoco swin. Scuola Danza Viva, Taller Nacional de Danza, ecc. 2000-2003