

# Maria Mantarro



## Insegnante di yoga

21100 VARESE  
Cell 3337237954

### COMPETENZE

Sono una persona socievole e capace di creare gruppo. Mi dedico dal 2015 allo studio dello Hatha yoga, dalla filosofia a tutti gli effetti che ha sul corpo e sulla mente, portando così alla mia pratica quotidiana maggiore attenzione e consapevolezza e aiutando di conseguenza gli allievi ad approfondire sempre di più il loro percorso yogico trovandone benefici. In precedenza ho sempre fatto attività che mi hanno portata a relazionarmi col prossimo creando ottimi rapporti lavorativi.

### ESPERIENZE YOGICHE

#### **IL LABORATORIO, Varese** - *insegnante di yoga*

Da 'Aprile 2017 a settembre 2021

- Insegnante di yoga e meditazione. Prima del covid avevo 5 classi che gestivo interamente di lezione di yoga e una di meditazione e portavo avanti un progetto, con una collega di yoga bimbi. Sostituivo le mie colleghe, riuscendo anche ad adeguarmi a modi di insegnare diversi dai miei. Tenevo corsi teorici e pratici nei weekend.

#### **ESSERE ESSERI UMANI, Varese** - *insegnante di yoga*

Da ottobre 2021

- Insegnante di yoga e meditazione.

### ISTRUZIONE

**IL LABORATORIO, Varese**- *istruttore di yoga (2016)*

**IL LABORATORIO, Varese**- *maestro di yoga (2017)*

**IL LABORATORIO, Varese**- *insegnante yoga in gravidanza (2020)*

**NON SOLO FITNESS**- *insegnante yoga per bambini (2023)*

## SEMINARI

L'allenamento dei glutei: esercizi e metodologia

L'allenamento della donna: quale differenza rispetto all'uomo

Lo stretching nelle diverse fasce di età: applicazioni pratiche

Lo stretching e le diverse fasce di età: evidenze scientifiche

Pavimento pelvico e allenamento: applicazioni pratiche ed evidenze scientifiche e attività fisica

Yoga e Ayurveda

## NOTE

Il mio primo Maestro Massimo Gatto è discepolo di Swami Maheshananda del Kaivalyadhama Yoga di Lonavala, India. La mia fede mi ha spinto a scegliere come argomento di tesi finale i parallelismi tra il percorso yogico e cattolico, tutor Padre Antonio Gentili. Seguo gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda della Self Realization Fellowship dal 2016.

Formazioni pratiche di yoga per il mal di schiena, yoga ed allineamenti, tecniche di rilassamento e meditazione, yoga terza età, yoga bambini, yoga tantrico e ginnastica per pavimento pelvico mi hanno aiutato a migliorare la mia tecnica.

Formazione di yoga in gravidanza insieme ai maestri Laura Nalin e Paolo Proietti, con i quali continuo tuttora il percorso yogico. Attualmente sto frequentando la formazione in Yoga Terapia presso l'istituto Asia Darshana di Roma.