



LE COLIBRÌ - Equilibri Creativi

Associazione culturale sportiva dilettantistica
Via A. Boito 3 - 35020 Due Carrare (Pd)
C.F. 92267450283
www.le-colibri.it

Cristina Zanotto Insegnante yoga.

Sono laureata in Storia del Teatro presso l'università di Ca' Foscari di Venezia nel 2005. Il teatro ha sempre occupato una parte importante della mia vita, come interesse appassionato all'arte della scenografia e dell'architettura teatrale in un primo momento e poi man mano sempre più rivolto al corpo dell'attore e alla performance.

Mi sono dedicata al teatro, nei primi anni dopo la laurea, lavorando con diverse compagnie seguendo a livello organizzativo e di promozione, e parallelamente coltivavo la mia passione per la scrittura raccontando ciò che vedevo durante le numerose avventure teatrali nel mio blog ScatolaEmozionale.

Mi sono avvicinata alla pratica yoga nel 2006 alla disperata ricerca di qualcosa che potesse aiutarmi a rallentare il lavoro vorticoso della mente, mi sono imbattuta così in un corso di Hatha yoga; l'inizio non è stato tra i più entusiasmanti, faticavo e mi innervosivo (esattamente l'opposto di quello che immaginavo), diciamo che non è stato amore a prima vista, ma non sono riuscita a lasciar perdere. Qualcosa mi spingeva a proseguire.

Successivamente sono arrivata al Kundalini Yoga, un mondo a sé che mi conquista, l'interesse per questa disciplina diventa sempre più importante e si instilla il desiderio di imparare di più; cerco così una scuola che mi permetta di continuare a studiare in modo più completo e mi imbatto nel Ratna yoga diplomandomi nel 2014 insegnante yoga quadriennale alla Fondazione Yoga di Spinea (VE), diretta da Maurizio Dal Corso, sostenendo esami di filosofia, anatomia, asana, pranayama e meditazione con tesi in Il training dell'attore analogie con la pratica yoga.

La mia idea non era di diventare insegnante inizialmente, mi ci sono ritrovata quasi per caso e alla fine di questo periodo di conoscenza e formazione ho iniziato ad insegnare a piccoli gruppi, pur continuando a lavorare anche in teatro.

La guida delle lezioni aveva per me un sapore magico, il distillarsi del tempo e dello spazio attraverso la scrittura dei corpi che cambiavano e si plasmavano a seconda della pratica eseguita, questo mi ha sempre tenuto acceso l'interesse della composizione scenica del corpo in teatro e delle possibili analogie con le pratiche yoga corporee.

Il viaggio nel mondo dello yoga tutt'oggi non ha ancora fine, continuo a studiare e formarmi, mi sono diplomata al **Master in Yoga Studies** nel 2017 presso l'Università Cà Foscari di Venezia con tesi Un viaggio tra iconografia e testo alla ricerca dei primi asana in piedi.

Dopo il master ho conseguito la **Formazione yin yoga con Arely Torres**: ho approfondito con 200 h di TT i fondamenti di anatomia, meridiani e chakra applicati alla pratica Yin yoga 2017-2018.

Ora sono socia della **Yani (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga)**; continuo ad approfondire e a praticare anche metodi differenti, in questo periodo sto studiando con Francesca Proia, anche se in particolare mi incuriosiscono i testi che continuo ad approfondire con seminari specifici tenuti dal prof. Federico Squarcini, Benedetta Panisson, Luca Mori, Marco Passavanti.