

# Barbara Zanardo

Nata a Giussano (Mb) e vive a Lecco.

---

## FORMAZIONE ED ISTRUZIONE

Diplomata all'Istituto Magistrale

Formazione in Yoga presso la scuola Ananda Ashram di Milano

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

Un "appuntamento al buio" il mio incontro con lo Yoga nei primi anni '90 con un insegnante appena arrivata dall'India.

L'appuntamento di una sera si trasforma in uno stile di vita perché la sensazione ogni volta che i miei piedi si posavano sul tappetino era di "nutrimento", non solo del corpo ma anche, e soprattutto, dell'anima.

Nasce così negli anni il desiderio di approfondire la disciplina e la voglia di trasmetterlo ad altri perché la trasformazione interiore è tale da non poter essere contenuta.

Divento così insegnante di Yoga e Meditazione nella scuola Ananda Ashram di Milano – riconosciuto 500h Csen/Coni e Alliance – e arricchisco la formazione con lo Yoga per bambini (la mia tesi di formazione è "Lo Yoga per bambini nella fascia prescolare"); lo Yoga in Gravidanza; lo Yoga del Respiro con Rino Siniscalchi – riconosciuto 200h Csen/Coni – Divento operatrice di Thai Yoga Massage con Antonella Macrì.

Sono insegnante riconosciuta da Silvia Salvarani per i 7 Riti Tibetani.

Nel 2015 fonda l'Associazione Akasa Spazio Yoga a Lecco di cui sono Presidente e dove si tengono corsi di Yoga per adulti, per bambini, per la gravidanza...

Grazie alla sinergia e alla complementarietà delle rispettive competenze, insieme all'amica e collega Maddalena diamo vita al progetto MovYoga, un corso di Movimento e Yoga rivolto alle donne in gravidanza e alle mamme con bambino nella fascia 0-12 mesi.

Con gratitudine insegno yoga per bambini anche in svariate scuole del territorio, principalmente nelle Scuole dell'Infanzia.

## CORSI ATTIVI

Corsi Yoga per Adulti | Corsi Yoga per Bambini | Corsi Yoga in Gravidanza | Meditazione | 7 Riti Tibetani

