



## LAUREN ANNE GENTRY

Dopo 14 anni di danza classica e moderna mi sono avvicinata allo yoga nel 2002 all'età di 18 anni in università tramite un corso di danza. Con lo yoga riesco a usare il mio corpo e il movimento in combinazione con il respiro per arrivare ad un fine spirituale. Ho trovato un'equilibrio e una profonda serenità interna durante un periodo della mia vita piena di cambiamenti e imprevisti. Lo yoga è stato una costante nella mia vita, mentre mi sono trasferita dagli Stati Uniti, al Giappone, da Londra, alle Hawaii e infine in Italia, per seguire la strada delle mie due lauree in antropologia e public health.

Potevo vedere la crescita del mio essere tramite la pratica dello yoga sia fisicamente che mentalmente. Ho provato molti stili diversi di yoga nelle numerose culture in cui ho vissuto seguendo tanti maestri.

Lo stile di Vinyasa che ho imparato alle Hawaii è quello che risuona di più nel mio spirito.

Il movimento danzato combinava la gioia che sentivo ballando con la serenità che trovavo usando il respiro.

Dopo qualche anno che insegnavo yoga alle amiche ho deciso di fare un corso di formazione per insegnare a più persone. Ho scelto di fare una formazione di Hatha yoga per imparare le radici dello yoga classico. Questo mi ha aiutato a crescere a livello personale e anche professionale. Riesco a dare risposte ai miei allievi riguardo possibili domande a livello fisico, filosofico e psicologico.

Unendo il respiro con il corpo, spero di incoraggiare i miei allievi ad una pratica più profonda, coltivando la pace interiore e l'amore per loro stessi. Il mio approccio allo yoga è quello di utilizzare la pratica come un'ancora di consapevolezza in un mondo sempre più caotico e aiutare gli allievi a rimanere in contatto con il loro vero io, attraverso i loro corpi, le loro menti e i loro spiriti.

Certificazione

-riconosciuto come **insegnante di Yoga nel 2015** dal centro sportivo educativo nazionale (CSEN)