



Sara Santaroli

Insegnante di HariKi Yoga® con Diploma d'Eccellenza CSEN 500h

Master in Ginnastica Yoga per la gravidanza e il post parto

Insegnante di Yoga per bambini – metodo HariKi Yoga®

Diploma CSEN di Maestro Formatore di II livello

Mi sono formata presso la HariKi Teacher Academy della scuola Respiriamo Yoga® di Roma, un centro di formazione all'avanguardia che unisce rigore scientifico e profonda attenzione alla persona. La scuola adotta un approccio accurato, basato su conoscenze aggiornate e pratiche consolidate, con l'obiettivo di trasmettere strumenti realmente efficaci e applicabili nella vita quotidiana. Per informazioni:

<https://www.respiriamoyoga.it>





Il metodo HariKi Yoga®, su cui si fonda la mia formazione, è una disciplina completa, pensata per guidare l'allievo verso un benessere psicofisico stabile e duraturo. Uno degli aspetti più significativi è il recupero dell'autonomia: l'allievo viene accompagnato a riconoscere e ripristinare i propri equilibri interiori, senza dover ricorrere continuamente a stimoli esterni.

La pratica si basa su esercizi specifici, scientificamente validati, che pongono al centro il respiro e il suo legame profondo con il movimento. Le posizioni (āsana) non vengono raggiunte frettolosamente, ma in più tempi, favorendo la consapevolezza di ogni fase. Anche il ritorno dalla posizione avviene con la stessa attenzione, per proteggere il corpo e liberarlo da automatismi inconsci.

Un elemento fondamentale del metodo è il lavoro sul diaframma: attraverso tecniche mirate, si favorisce la detossificazione dell'organismo e si ristabilisce una respirazione piena e profonda. Questo ha effetti benefici non solo sul piano fisico, ma anche su quello emotivo e mentale, portando gradualmente il praticante in uno stato di centratura e quiete interiore.

