



Alice Cavazzuti

250 Hr Certified Yoga Teacher
CSEN / Yoga Alliance

Firenze, Italia

Alice si avvicina a 25 anni all'Hatha Yoga e alla meditazione per necessità di trovare qualcosa che fosse al di là della quotidianità e della routine da cui si viene assorbiti ogni giorno. Inizia a leggere i testi sacri che le aprono il mondo che la spinge verso la curiosità dell'Ashtanga Vinyasa Yoga, lo yoga delle 8 membra.

Durante un viaggio in Asia sperimenta la parte spirituale dello Yoga e inizia a praticare con costanza il Vinyasa come pratica dinamica, al suo ritorno segue le classi di Lino Miele a Roma e Milano. Incontra Alessandro Ciaurri di Ashtanga Yoga Firenze e inizia un percorso di formazione di due anni presso Ayfi prendendo nel 2019 la certificazione di Insegnante di Yoga, riconosciuta da CSEN e Yoga Alliance. Il primo viaggio in India segnerà per sempre la sua trasformazione e pone le basi per la reale comprensione della filosofia Indiana, grazie anche allo studio costante della lingua tradizionale, il Sanscrito.

Alice frequenta costantemente workshop con i Senior dell'Ashtanga da Petri Raisanen, Kristina Karitinou, Manju Jois, e continua la sua formazione con insegnanti certificati come Gabriele Severini e Susana Finocchi.

Crede fermamente nell'ashtanga e nel metodo yoga come cura dello spirito, terapia per il corpo e come pratica di trasformazione del Sé.

Alice insegna attualmente con un programma settimanale di lezioni quotidiane, Ashtanga yoga tradizionale, pranayama e meditazione.

Nel 2018 inizia a insegnare yoga presso l'associazione Dance Connection Signa in cui insegna fino al 2020.

Dal 2019 e attualmente insegna Ashtanga Yoga presso il Centro Mindfulness Firenze.

Nel 2020 crea la sua scuola di yoga a Signa che dirige e in cui insegna tuttora.

Dal 2021 insegna Ashtanga Yoga presso lo Studio Bio Salute, Firenze.

Tiene regolarmente workshop e intensivi in cui insegna ;

°pratica di asana

°tecniche di pranayama

°canto dei mantra in Sanscrito, la lingua tradizionale.