

CHARLOTTE PRINCIPE

Dal 2007 pratico l'Iyengar Yoga.

B.K.S. Iyengar è stato un maestro illuminato che ha rivoluzionato e portato questa preziosa disciplina ad essere conosciuta in Occidente. Sto seguendo il Teacher Training per diventare insegnante qualificata Iyengar Yoga a Firenze. Rimango tuttavia aperta a diverse scuole Yoga e ho seguito seminari di stili diversi che fondo quindi nel metodo di insegnamento che uso.

Ho seguito seminari intensivi con Glenn Ceresoli, David Meloni, Gabriela Piccolini e Renato Turla.

Da un anno ho avuto l'onore di conoscere un'altro grande maestro, Renato Turla. Sto seguendo con lui il teacher training a Palazzolo dell'Oglio-Brescia. Anch'egli ex-discepolo di B.K.S. Iyengar ma che dopo del tempo ha deciso di staccarsi e di creare una sua associazione e un suo metodo che, per me personalmente, è più in armonia con le mie corde perchè più fluido, più intenso e poetico. Infatti io definisco Renato il Poeta dello Yoga perchè ha la capacità con poche parole di entrare dritto nel cuore dei suoi allievi, di infondere la direzione della mente per entrare nella pratica in un modo davvero intenso e non credendo lui nella figura del guru incita tutti gli studenti a trovare la loro strada e ad esplorare lo Yoga attraverso la propria mente il proprio corpo e il proprio spirito perseguendo una pratica dove le asana vengono "possedute" e dove la sequenza delle stesse diventa una meditazione attiva.

Il Pranayama diviene così uno strumento eccellente per liberare l'invisibile e ampliare il soffio vitale.

Come Turla anche io non amo la figura tradizionale del maestro e non credo nei rapporti di dipendenza, per questo il mio metodo di insegnamento è un misto di queste esperienze yogiche, ma non solo, che ho fatto e che continuo a fare e della conoscenza base di tecniche di Acro Yoga, un'altra sfaccettatura di questa disciplina che trovo amusing, divertente e briosa. Insegno a Grosseto presso lo studio Fisioterapia Grosseto di Via Pola a Grosseto e presso il Centro Equilibrio a Castiglione della Pescaia. Ho condotto dei seminari a Grosseto presso il Centro Iside di Via Trento di "Yoga e Campane Tibetane", una giornata di Yoga presso l'agriturismo "The Harvest moon" in Val d'Orcia e uno Yoga day a Montalcino presso l'associazione Giovesway.

Durante il mio percorso evolutivo individuale ho fatto esperienza di differenti metodologie di crescita personale come incontri individuali di metamedicina con la naturopata e operatrice di metamedicina, nonché sorella d'anima, Stefania Simoni e il seminario di "Liberazione delle memorie emozionali" di Metamedicina con Yvan Herin-Claudia Renville, seminari di costellazioni familiari metodo Bert Hellinger con Claudio Cesaroni e Armando Prieto Perez, incontri di regressioni nelle vite passate, incontri di Ascolto profondo del se' con l'operatore olistico Sandro Spinelli, un seminario sui Riti Sciamanici con Hermano Hichu nativo Indiano del Perù, diversi seminari con una coppia meravigliosa di maestri spirituali, Tommy e Fiamma Petterson, sulla tecnica "Spirali di Luce" e "Risveglio e Miracoli, Ritorno alla Beatitudine", incontri individuali con Mica Roman e seminari sulla tecnica di "Pulizia Energetica" con la M.D.P Foundation e, last but not least, il seminario "Logos 1" con Paolo Spoladore metodo pneumopsicosoma presso l'associazione Usiogope.

All'interno dell'Associazione e progetto Giove's Way a Montalcino ho il piacere e l'onore di mettere a servizio la mia professionalità attraverso incontri e seminari di Yoga per adulti e bambini. Inoltre collaboro con il centro di Fisioterapia Grosseto a Grosseto e il Centro Equilibrio a Castiglione della Pescaia.