

LOREDANA SANSAVINI

Insegnante di Yoga e Meditazione

Bologna, Italia

Tel. 339 691 7285

Email: l_sansavini@virgilio.it

Sito web: <https://nuvoleacqua.wixsite.com/yoga-e-meditazione>



PROFILO PROFESSIONALE

Insegnante di Yoga e Meditazione con oltre trent'anni di esperienza nella pratica e nell'insegnamento. Formata nella tradizione di Gérard Blitz, pioniere dello Yoga della tradizione in Europa, attraverso un lungo percorso di studio e pratica con i Maestri Franco Bertossa e Beatrice Benfenati.

Integra yoga, meditazione e Ki-Aikido con particolare attenzione agli aspetti esperienziali, filosofici e contemplativi del cammino interiore.

FORMAZIONE

Dal 1989 a tutt'oggi

Formazione continua nella pratica dello **Yoga**, della **Meditazione** e del **Ki-Aikido** con i Maestri **Franco Bertossa** e **Beatrice Benfenati**, allievi diretti di **Gérard Blitz** (ASIA – Bologna).

Corso per formatori insegnanti Yoga:

Formazione e approfondimento della pratica dell'Hatha Yoga secondo l'insegnamento di Gérard Blitz e Franco Bertossa – Associazione ASIA, Bologna.

APPROFONDIMENTI TEORICI ED ESPERIENZIALI

Partecipazione a seminari, ritiri e incontri internazionali di studio e pratica nei seguenti ambiti:

Yoga e Viniyoga

- Studio degli *Yoga Sutra di Patañjali*, Asana e Pranayama secondo la trasmissione di **Sri T. Krishnamacharya**
Docente: Claude Maréchal
- Studio della *Bhagavadgītā* e pratica della meditazione secondo la tradizione Viniyoga
Docente: Claude Maréchal
- Ritiro “Tapas” secondo la tradizione Viniyoga
Docente: Claude Maréchal

Filosofia dello Yoga

- Studio delle *Upanishad vediche*
Docente: Antonia Tronti
- Studio della *Bhagavadgītā*
Docente: Antonia Tronti

Meditazione e tradizioni buddhiste

- Meditazione Zen (scuola Rinzai)
Maestro: Taikan Jyōji
- Seminari di meditazione Zen
Maestri: Thich Nhat Hanh, Douglas Harding
- Meditazione Vipassanā e studio delle Quattro Nobili Verità
Maestro: Henk Barendregt
- Tradizioni buddhiste Theravāda, Tibetana e Zen
Docente: Stephen Batchelor
- Buddismo tibetano Vajrayāna
Docente: Italo Cillo (Chönyi Dorje), allievo di Adzom Rinpoche

Filosofia buddhista

- Introduzione al pensiero buddhista
Docente: Giangiorgio Pasqualotto
- Filosofia di Nāgārjuna e riflessione sul senso della vita
Docente: Geshe Thupten Jinpa, traduttore ufficiale del Dalai Lama

Zen e filosofia giapponese

- Scuola di Kyoto e dialogo tra Zen e filosofia occidentale
Docenti: James Heisig, Ohashi Ryosuke
- Estetica Zen e filosofia del respiro
Docente: Ohashi Ryosuke
- Mistica e logica del punto di vista Zen
Maestro: Ueda Shizuteru

Presenza, silenzio e mindfulness

- Dimensioni meditative del silenzio e dello sguardo
Docente: Mauro Bergonzi
- Applicazione della mindfulness alla sofferenza clinica
Docente: Fabio Giommi

Arti marziali e via del corpo

- Seminari di **Ki-Aikido**
Maestri: Kenjiro Yoshigasaki (Kinokenkyukai Europa), Koretoshi Maruyama (Fondatore Aikido Yuishinkai)

ESPERIENZA DI INSEGNAMENTO

1991 – 1994

Corsi di Za-Zen – Centro Naturista, Bologna

1993 – 1995

Corsi di Yoga – Centro Sharanam, Ferrara

2000 – 2012

Corsi di Yoga e Zen – Poliambulatorio CTR, Bologna

2013

Lezione di Yoga e Zen – Scuola di Alta Formazione Musicale, Verona

2014 – 2015

Corsi di Yoga e Zen in collaborazione con l'Associazione ASCIG – Ravenna

Lezioni presso il Liceo Artistico “P.L. Nervi – G. Severini”

Eventi culturali: *S'Apollinare e le 203 api d'oro*, *Notte d'Oro Ravenna*, *Ottobre Giapponese Ravenna*

2015 – oggi

Lezioni di Yoga e Zen a Bologna e Ravenna

DATI PERSONALI

Nata nell'aprile 1959 – Ravenna

Residente a Bologna

PRIVACY

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del Regolamento UE 2016/679 (GDPR).
