

Giada Lo Parrino

Da sempre appassionata al mondo delle discipline olistiche.

Lavoro da 7 anni in campo erboristico e nel corso di questi anni ho frequentato diversi corsi per approfondire sempre di più il tema delle piante e delle loro meravigliose proprietà terapeutiche.

Il benessere e il prendersi cura della persona nella sua integralità mi ha da sempre affascinato.

Nel 2012 intraprendo il Cammino di Santiago... percorro 420 km a piedi e scopro la bellezza del viaggio lento, da quel momento il cammino diviene per me una forma di Meditazione itinerante, così importante da non poter più farne a meno.

Nel 2014 mi avvicino al mondo dello Yoga in particolar modo allo Yoga della Risata... scoprendo così gli effetti strepitosi e coinvolgenti del sorriso.

Nel 2015 inizio a praticare Vinyasa Yoga con la mia insegnante, nonché amica Federica Caronna. E' amore a prima vista.

Lo yoga mi trasforma sia fisicamente che mentalmente e inoltre mi aiuta a superare un momento molto difficile della mia vita.

Nel 2017 decido di iniziare il corso per diventare insegnante presso la **Scuola Olistica Ananda Ashram**. Inizia così per me un percorso di studio intenso, un mettersi in gioco e alla prova. Un anno ricco di insegnamenti profondi grazie alla guida dei miei insegnanti Anna Biason e Shubhaji Satyaranjan Paul.

A luglio del 2018 mi diploma in Ginnastica del Vinyasa Yoga e Yoga Nidra.

Da qui in avanti inizia un nuovo percorso da insegnante che saprà mantenere viva l'idea di essere per tutta la vita in primo luogo una studente.