

Simona Ramazzotti



Laureata in Lingue e Letterature Straniere. Inizia a praticare Yoga nel 1984 all'età di 15 anni. Insegna dal 1996 e frequenta il corso di formazione triennale per insegnanti presso la Scuola di Yoga 'Melograno' che la certifica nel 1999 con diploma riconosciuto dal C.O.N.I. Dal 2006 membro della YANI (Associazione Italiana Insegnanti di Yoga) di cui segue convegni e aggiornamenti.

Ha viaggiato e soggiornato a lungo e a più riprese nel subcontinente indiano, soprattutto in India, dove ha vissuto nei villaggi, cercando il contatto con la cultura, le religioni e le tradizioni dell'India, culla dello Yoga.

È qui che nel 1998 conosce Valentino Giacomini e Luigina de Biasi, ideatori e fondatori di *Alice Project*, progetto educativo interculturale e interreligioso nelle cui scuole i bambini sin da piccolissimi vengono introdotti a pratiche meditative, allo yoga e ad argomenti filosofici. Si ferma come volontaria a Sarnath per studiare il metodo e collaborare nell'insegnamento.

In India, così come in Europa e Stati Uniti, ha studiato e praticato *Asana*, meditazione e *Pranayama* con insegnanti di varie scuole e tradizioni, fra i quali allievi diretti di B.K.S. Iyengar e Gitananda, e direttamente con Dona Holleman (allieva di B.K.S. Iyengar, che ha sviluppato un proprio metodo) e Lino Miele (ashtanga vinyasa yoga).

Ha conseguito il brevetto di apnea come approfondimento di tecniche respiratorie.

Da anni propone approfondimenti della pratica con lezioni individuali, incontri di meditazione, seminari giornalieri e residenziali in Italia e all'estero.

Ama e trova stimolante abbinare la pratica dello yoga ad altre discipline, collaborando con esperti di vari settori con cui organizza seminari 'misti', fra cui yoga e danza, trekking,

cucina naturale o ancora pranayama nella stanza del sale.

Dal 2013 insegna nella scuola pubblica di primo e secondo grado, dove promuove gratuitamente lo yoga fra i ragazzi e i colleghi.

Credendo fermamente nel valore educativo dello yoga, nel 2017 idea e promuove insieme all'associazione Arkis, e in particolare Anna Bergonzini e Alessandro Alvarez, un progetto di grande respiro sullo yoga nelle scuole elementari pubbliche di Bologna, co-finanziato dalla Fondazione del Monte.

Continua a tornare in India e nel 2014 inizia ad accompagnarvi gruppi di allievi e praticanti di yoga: sull'Himalaya così come nell'India più profonda dei luoghi di culto di varie tradizioni, nelle scuole di yoga più significative che hanno fatto la storia dello Yoga contemporaneo.

L'ultimo viaggio di trek e yoga nel 2017 in Ladakh alla scoperta della cultura e tradizione del buddismo tibetano.

Dal 2016 è docente nel corso di formazione triennale per insegnanti di yoga di I.S.Y.C.O. (Istituto per lo studio dello yoga e della cultura orientale). Da sempre si interessa agli aspetti filosofici e teorici dello Yoga. Nel 2016-18 approfondisce con il Prof. Federico Squarcini gli Yogasutra di Patanjali e la storia dello Yoga dalle origini a oggi.

Continua a organizzare seminari pratici e teorici di alto profilo per allievi e insegnanti.

Dal 2001 insegna presso il Centro Natura di Bologna.