



Maria Giovanna Bosco

Insegnante di Yoga

Email: mariagiovanna.bosco@unibocconi.it

FB: www.facebook.com/MGB.Yoga

(Dottore di Ricerca in Diritto Internazionale dell'Economia - Docente di Economia Politica presso Università Bocconi, Milano Statale e Milano Bicocca)

- Insegna Hatha e Vinyasa yoga presso la palestra Unifit Bocconi dal 2014 e presso il centro Kwoon Kung Fu, Milano, dal 2011. Insegna al corso di Formazione Insegnanti Soloyoga (<http://www.soloyoga.eu/page.php?35>).
- Certified Forrest Yoga Teacher Level 1 – 2017 e Diplomata al corso di formazione della A.S.D.S. Soloyoga – CSEN/CONI (<http://www.soloyoga.eu/page.php?6>) prima nel 2011 (200 ore) con due tesi su Swami Sivananda Radha e Yoga e Ormoni e quindi nel 2017 (300 ore) con una tesi su Yoga ed Economia Politica. Registered Yoga Teacher - Yoga Alliance (RYT 500). (<http://www.yogaalliance.org/TeacherPublicProfile?tid=27875>).
- Inizia a praticare yoga nel 1996 presso il centro sportivo di HEC – Parigi . Pratica nel 2001 – 2002 a Milano presso il centro sportivo American Contourella. Dal 2008 al 2009 pratica presso l'USC Lyon Center Yoga Club della University of Southern California a Los Angeles con Daniel Heller.
- Nel 2009 pratica con Maurizio Morelli e da Aprile 2010 a Settembre 2014 con Giovanni Formisano e Raquel Fischer Barros a Milano, occasionalmente con Marco Mandrino, Beatrice Calcagno ed Angela Bonaconza.
- A Febbraio 2011 traduce dall'inglese per Sri Swami Yogaswarupananda, vicepresidente della Divine Life Society di Swami Sivananda a Rishikesh, India, in occasione del suo intervento al Centro Yoga di Lecco sul tema “Yama, Niyama e Pranayama”.
- Dal 2011 tiene lezioni gratuite di yoga nel parco nei periodi estivi.

Seminari e corsi frequentati:

2017: Segue un corso online “Yoga for Lower Back Pain” con Aadil Palkhivala e un Workshop su Yoga e Mal di Schiena con Massimo Gatto. Partecipa al Forrest Yoga Foundation Teacher Training, corso intensivo di 200 ore con Ana Forrest, a Berlino.

2016: Partecipa al Workshop di Ashtanga Yoga con David Swenson a Bologna, di Centered Yoga di Dona Holleman, con Patrizia Gregori ed al primo seminario in Italia con Ambra Vallo. Allo Yoga Festival segue il seminario di Chantal Hauser (Forrest Yoga).

2015: Partecipa ad incontri con Giuliano Boccali durante le giornate di Yoga a Porte aperte, e segue ancora Ram Rattan Singh. Partecipa a seminari intensivi di Iyengar Yoga con il maestro indiano Santhanam e di Meditazione con Andrea Boni (tradizione Anusara). Segue lezioni di approfondimento di anatomia ed un corso su Yoga e Dolore con Soloyoga. Allo Yoga Festival segue i seminari del maestro indiano Anand Mehrotra, Chantal Hauser (Forrest Yoga), Clemi Tedeschi ed il seminario intensivo di Leslie Kaminoff, uno dei massimi esponenti mondiali dell'anatomia yoga. Segue i webinar di Tom Myers, Loren Fishman ed Ellen Saltonstall e Marlysa Sullivan. A New York, pratica presso il centro yoga di Sri Dharma Mittra.

2014: Frequenta il corso di approfondimento Yoga e Anziani presso Soloyoga. Frequenta un seminario sul Pranayama con Maurizio Morelli, segue ancora Marilia Albanese, quindi Moiz Palaci dell'Associazione Italiana di Raja Yoga e Giuliano Boccali, eminente sanscritista ed esperto di Filosofia yoga. Frequenza seminari di Ateeka e di Yin Yoga con Betty de Reigt. Allo Yoga Festival segue Ram Rattam Singh nella tradizione del Kundalini Yoga e Antonio Nuzzo. A Berlino, segue il seminario di Ana T. Forrest.

2013: Segue Marilia Albanese, in diversi corsi di formazione; e Beatrice Calcagno; sempre anche Alexandra Van Oosterum (ERYT 500). Segue un seminario con Massimo Gatto sulla Scienza del rilassamento profondo. Nell'estate 2013, pratica con Daniel Heller al'USC Lyon Center (Los Angeles, USA). Partecipa allo Yoga Festival seguendo Stewart Gilchrist e Selene Calloni.

2012: Segue il seminario di Ana T. Forrest a Milano, per la prima volta in Italia in occasione del suo "World Book Tour"; Sharon Gannon in occasione della presentazione del proprio libro sul veganesimo; segue il seminario del monaco tibetano Lobsanf Dondhen, Hatha yoga, tradizione del maestro indiano Swami Ramdev; allo Yoga Festival di Milano: Bo Forbes, Dona Holleman, Cole Roger, Beatrice Calcagno.

2011: Seminario con Swami Asokananda, Istituto Integral Yoga di New York e con Jayendra, docente della scuola Anusara. Iniziazione al Kriya yoga con attestato rilasciato da Lisetta Landoni dell'Accademia di Kriya Yoga di Milano. Allo Yoga Festival frequenta i seminari di Antonio Nuzzo e Gabriela Bozic.

2010 - 2011: Segue gli incontri di formazione con Marilia Albanese, docente di Cultura Indiana e direttore dell'Is.I.A.O - Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente, sez. Lombarda. Pratica yoga in Kerala (India).

2010: Caslano (Svizzera): Yoga Ormonale secondo il metodo di Dinah Rodrigues, tenuto da Jana Bickhard-Bottinelli. Milano: allo Yoga Festival segue i seminari di Mogadao Yoga di Daniel Villasenor, sulla tradizione Vanda Scaravelli con Diane Long, sul senso dell'Udito con Ateeka. Ad Olbia, frequenta il seminario esperienziale con Ateeka, "Il ciclo della Luna".

2009: Milano: allo Yoga Festival segue i seminari di Yoga Iyengar di Gabriella Giubilaro, Shakti Groove di Marco Mandrino, Ashtanga Yoga di Elena de Marin, Vinyasa Flow di Claude J. Motta.

2007: Pratica Hatha yoga durante un ritiro di due settimane presso il monastero Benchen di Katmandu (Nepal).