

# Bettina Pfaff

Yoga Flow · E-RYT®500 · YACEP® · Socio Ordinario YANI

Tel. +39 338 2745302 · bettina.jivayoga@gmail.com · www.jivayoga.it

## Profilo

Pratico yoga dal 1972, quando a dodici anni lessi «Autobiografia di uno Yogi» di Paramhansa Yogananda. Da allora ho dedicato oltre cinquant'anni alla pratica, allo studio e all'insegnamento. Sono nata in Germania, in un ambiente dove arte e spiritualità facevano parte della vita quotidiana, e a dieci anni ho incontrato il Training Autogeno, il mio primo passo nella distensione mentale. Oggi insegno a Como, a Lezzeno e online, e formo insegnanti di yoga con Jiva Yoga Academy, che porto avanti insieme alla mia famiglia.

## Il metodo: Yoga Flow

Ho ideato Yoga Flow, una sintesi di tradizioni antiche e tecniche moderne: Hatha, Raja e stile tibetano, con attenzione all'unicità anatomica di ciascuno. Ispirata dall'anatomia scheletrica di Paul Grilley, la pratica rispetta i limiti di ogni corpo e lascia spazio al respiro, alla meditazione e alla ricerca interiore.

## Formazione e tappe principali

| Anno | Tappa |
|---|---|
| 1972 | Incontro con «Autobiografia di uno Yogi» di Paramhansa Yogananda e primi passi nello yoga |
| 1984 | Diploma di insegnante di Hatha Yoga con Swami Kriyananda (Ananda Yoga) e Iniziazione al Kriya Yoga |
| 1994 | Inizia a formare insegnanti di yoga |
| 1995 | Fondazione dello Studio Gayatri a Monza, dove per 12 anni divulga corsi, seminari e approfondimenti su Yoga Integrale, scienze olistiche, Reiki Usui Shiki Ryoho, Cristalloterapia, Fiori di Bach e Astrologia |
| 2004 | Master Reiki |
| 2007 | Iniziazione al Kriya Originale con il Maestro indiano Lahiri Shibendu |
| 2007–2011 | Insieme ad altre tre donne fonda a Monza l'Associazione Culturale Jivana, dove tiene corsi e seminari di yoga e meditazione e la formazione |

| Anno | Tappa |
|---|---|
| | per istruttori di Yoga Integrale |
| 2008 | Iniziazione al Mantra Yoga con Rinpoche Tashi Lama Tsering, in Himalaya |
| 2011 | Diploma alla Scuola Europea Ananda di Assisi (Yoga Alliance ed EYF) |
| 2011–2019 | Presidente dell'a.s.d. Jiva Yoga |
| 2012 | Specializzazione in Yoga e Benessere al Centro Hari Om di Milano e formazione intensiva in meditazione Vipassana |
| 2015 | Insegnante di Lu Jong (Yoga Tibetano) con Tulku Lobsang |
| 2018–2019 | Qualifiche avanzate in Yin Yoga (80 ore) con Mona Abter |
| Oggi | Jiva Yoga Academy: corsi, formazione per insegnanti e master |

## Qualifiche

E-RYT®500, insegnante registrata Yoga Alliance. YACEP®, provider di formazione continua Yoga Alliance. Socio Ordinario YANI, Associazione Nazionale Insegnanti.

## Specializzazioni e discipline

- Yoga per seniores, yoga in gravidanza, yoga per bambini, Yoga Nidra, 5 Tibetani, yoga ormonale.
- Reiki (Master dal 2004), Astrologia (dal 1995), Cristalloterapia (1997), Fiori di Bach (1998).
- Organizzazione e guida di vacanze yoga, pellegrinaggi e viaggi spirituali, workshop e seminari.

## Filosofia

«Yoga significa Unione.» Quando le discipline serie sono libere da dogmi e fanatismi, conducono chi cerca al centro di sé. Metto la mia esperienza al servizio di chi pratica, con strumenti concreti per la propria evoluzione personale e spirituale.

## Contatti

Tel. e WhatsApp +39 338 2745302 · bettina.jivayoga@gmail.com · www.jivayoga.it

Lezioni in italiano, tedesco e inglese.