



## Curriculum Vitae

Nome: Milka

Cognome: Pavić

In questo corso lavoreremo in modo aperto sulle necessità del singolo individuo. Lo yoga è un mezzo che noi usiamo per entrare in contatto più profondo col corpo, con la postura quindi, ma anche col suo rapportarsi col mondo esterno. Verranno date indicazioni per migliorare il benessere fisico lavorando sui propri limiti in maniera personalizzata e si insegneranno dei principi di biomeccanica che poi potremo usare nella nostra quotidianità per ovviare a posture scorrette o debolezze di altro genere.

Attraverso la presa di coscienza del respiro, vero cuore di questa pratica, la percezione di sé cambia. Il respiro ammorbidisce la muscolatura e libera le articolazioni rendendo i movimenti più fluidi e sciogliendo il corpo da tensioni e paure, si accresce il senso di radicamento a terra, la percezione del centro inteso come baricentro fisico che porta stabilità e controllo nei movimenti, e del centro come equilibrio emotivo tra le differenti polarità come creatività e apprendimento, introversione ed estroversione ecc.

La dinamicità di questo yoga porta leggerezza ed elasticità nei movimenti. Il corpo diventa più forte e aggraziato e la consapevolezza del respiro, quindi la presenza mentale nel lavoro che si sta facendo, pulisce la mente rendendola più chiara e distesa.

Milka Pavić insegna yoga dal 2002. Dopo una lunga esperienza durata 13 anni come danzatrice classica al teatro popolare di Spalato si avvicina allo yoga e ne diventa un'esperta insegnante. Ha una conoscenza e un approccio della disciplina basato sulla propria esperienza di studi compiuti in Europa e in India: Shri K. Pattabhi Jois, Lino Miele e Tina Pizzimenti per Ashtanga yoga, Doug Keller e Desiree Rimbaugh per l'Anusara yoga e TKV Desikachar per Viniyoga. Nelle sue classi insegna l'allineamento posturale e i principi base di biomeccanica, l'unione del respiro al movimento e il radicamento a terra attraverso la coscienza del centro del corpo, aiutando così gli allievi ad avere più profondità e consapevolezza della propria pratica. La caratteristica distintiva del suo insegnamento è la personalizzazione della pratica che si ritaglia sulle esigenze personali del singolo individuo.

Per informazioni: A.S.D. YOGA PRAXIS [milkagabriel@gmail.com](mailto:milkagabriel@gmail.com)  
Milka 3476445912 oppure 06 9036167

DISPONIBILE ANCHE PER TRATTAMENTI PRIVATI