

CURRICULUM VITAE

Maria Teresa Pandolfi

Sono nata a Roma il 26/05/1948.

Sono laureata in Lettere e insegnante di scuola media in pensione.

Pratico lo yoga da più di venticinque anni.

Ho studiato yoga presso il Centro Studi Oki Do " Il fiume" di Roma e con vari altri insegnanti. Presso lo stesso centro ho completato negli anni accademici 1994/95 e 95/96 il corso di studi presso la scuola professionale di *Meiso Shiatsu*; in questo centro lo Shiatsu e lo Yoga, insieme alla meditazione, fanno parte di un approccio unitario indirizzato alla salute fisica, mentale e spirituale.

Ho inoltre partecipato a numerosi seminari sulla meditazione, la moxibustione, lo shiatsu, l'insegnamento dello yoga a ragazzi diversamente abili. Negli anni dal '96 al 2000 ho collaborato come assistente, sempre presso il centro "*Il fiume*", ad un corso denominato "*Guarire da sé*", in cui con un lavoro personalizzato i partecipanti diventavano protagonisti della propria salute attraverso pratiche yoga e shiatsu.

Presso la "*Scuola Igea*" di Roma ho completato nell'ottobre del 2004 il corso triennale di formazione per *operatore shiatsu*, superando gli esami di Shiatsu, Cultura Medica Cinese e Anatomia e Fisiologia. Nella stessa scuola ho frequentato il biennio di specializzazione.

Anche nel mio lavoro di insegnante ho curato l'aspetto creativo ed educativo del movimento cercando di trasmettere i principi-base dello Yoga che via via venivo acquisendo; nell'anno 2001-2002 ho organizzato un corso di yoga formato da un gruppo spontaneo di colleghi.

Grazie ad un'associazione di genitori chiamata "*Genitori per fare*", è stato possibile organizzare un corso di Yoga ("*Respiro e movimento*") nella scuola in cui lavoravo (Scuola Media "Luigi Di Liegro", Casalbruciato), aperto ad insegnanti, genitori, lavoratori della scuola ed esterni, che è durato 4 anni dal 2003 al 2007 e che negli ultimi due anni è stato inserito tra le attività Centro Territoriale Permanente.

Nel 2011 mi sono diplomata presso la scuola professionale quadriennale per insegnanti di yoga, con sede a Piacenza, di *Gabriella Cella*, maestra yoga della Yoga Vedanta Forest Academy dal 1979, che ha seguito in India le scuole dei più prestigiosi maestri di Yoga e Ayurveda ed è creatrice di un indirizzo di yoga chiamato *Yoga Ratna*. .

Attualmente tengo dei corsi di yoga per adulti nella zona di Casal Bruciato presso il centro "Il sentiero del cuore" da me fondato nel 2012 insieme al mio collega Maurizio Tortolani.

Presso la sede dell'associazione ANDOS (Associazione Nazionale Donne Operate al Seno), insegno yoga come volontaria.

Ho frequentato inoltre nell'anno scolastico 2009-2010 il Master annuale di formazione e specializzazione per l'insegnamento dello Yoga dall'infanzia all'adolescenza tenuto dall'AIYB (Associazione Italiana Yoga Bambini).

Roma, settembre 2009

Maria Teresa Pandolfi

Tel. 06/4065236

Cell. 3332268594