

DATOS PERSONALES

Nombre Jayanti (Anna De Toni)
Teléfono 607 458 463
E-Mail info@yogaprem.eu
Web www.yogaprem.eu



COMPETENCIAS

Síntesis competencias

- Directora de la escuela de yoga YogapremStudio, en c.\de Viladomat 86, ent.lo 6ª, Barcelona (www.yogaprem.eu).
- Formadora de Hatha Vinyasa Yoga según los estándares de Yoga Alliance, www.yogalliance.org.
- Creación y realización de cursos de yoga privados y clases especiales con diferentes objetivos: pre y post natal, para corredores y deportistas, tercera edad, para problemas de espalda, aprender a relajarse, meditación. Creación y realización de eventos en diferentes ambientes profesionales (gimnasios, hoteles, centros especializados).

FORMACIÓN PROFESIONAL

- Certificada **Expert International Yoga Alliance**. Formación de 500 horas en Barcelona, estilo Hatha Vinyasa Yoga.



- Certificada **AEPY** (Asociación Española Profesores de Yoga). Formación de 4 años en Barcelona.
- Formación de 3 años en **Satyananda Yoga®** (www.centroyogasatyananda.it).
- Formación de 60 horas en **Yin Yoga** con Kathy Páez en Barcelona.
- Formación de 40 horas en **Alineamiento restaurativo y terapéutico con BackMitra®**, certificado por Yoga Alliance.

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- Técnicas de meditación según estándar “Bihar School of Yoga”, India(www.biharyoga.net)
- Seminario residencial dedicado al *Kriya Yoga* en el Satyananda Italia Ashram (www.satyanandaitalia.net)
- Con Danilo Hernández (Swamy Digambarananda), autor del libro “Claves del Yoga” (www.yogabindu.net)
 - *Seminario de Yoga Nidra*
 - *Seminarios de meditación: Consciencia Desnuda*
 - *Seminario de meditación: Prana Vidya*
 - *Seminario: La meditación en el Yoga y en el Budismo*
- Con Swami Muktidharmananda Saraswati (www.anahata-retreat.org.nz)
 - *Seminario de Nada Yoga*
 - *Seminario de meditación: Ajapa Dharana*
 - *Seminario: Los Chakras y la personalidad humana*

CONOCIMIENTO DE IDIOMAS

- Italiano materno
- Español bilingüe
- Ingles

EXPERIENCIAS PROFESIONALES**Desde enero 2016:**Propietaria y directora de YogapremStudio, en Barcelona (www.yogaprem.eu)**Desde febrero 2008:**

Monitora de Yoga y Body Balance en HOLMES PLACE HEALTH CLUB (Urquinaona y Les Corts, Barcelona)

DETALLES PERSONALES

Me acerqué al yoga en los años noventa, movida por curiosidad hacia esta antigua práctica oriental. Fue “amor a primera vista” y desde entonces no he dejado de estudiar esta disciplina, formándome a nivel pedagógico para mejorar mis capacidades como profesora.

Sigo profundizando los aspectos filosóficos del yoga y los diferentes estilos físicos más modernos y desafiantes como el Ashtanga VinyasaYoga, Yin Yoga y alineamiento restaurativo. En la actualidad estoy practicando con Aleix Guiñó, director de Sama Yoga Shala en Barcelona.

Soy discípula de Swami Satyananda Saraswati, del linaje de Swami Sivananda y fundador de la Bihar School de Yoga (www.yogavision.net), India, propulsor del Yoga integral, que hace hincapié en el crecimiento completo y armonioso de la personalidad humana mediante la práctica de “asana” (trabajo físico), “pranayama” (técnicas de respiración), meditación y sonido. Gracias a esta enseñanza, ahora puedo ofrecer un gran abanico de clases de diferentes estilos para todo público.

Mis retos son la formación de nuevos profesores de yoga y la dirección de mi escuela de Yoga, YogapremStudio, situada en Barcelona, en el Carrer de Viladomat, 86, ent.lo 6^a.



Certificaciones Yoga Alliance® otorgadas a mí y a mi escuela

En los años setenta, el maestro Swami Satyananda Saraswati afirmó que el yoga llegaría a ser la cultura del siglo XXI y este augurio se está convirtiendo en realidad. El yoga nos pone a disposición las herramientas para vivir una vida más equilibrada y feliz y nos ayuda a expresar nuestra personalidad y talentos.