

## **Marzia Mosca**

Dal 1982 dopo il lungo ed emozionante trekking in Nepal del 1980 che stimola profondo interesse e relativo approfondimento per le discipline orientali, inizia la pratica di Meditazione Zen e poi di KIUDO (tiro con l'Arco Zen) appresi partecipando regolarmente ai seminari annuali tenuti dall'anziano Maestro giapponese Shihan a Roma ed agli incontri settimanali presso il suo Centro a Torino.

Nell'estate 1999 a Champoluc avviene l'incontro con il Maestro di Yoga Amadio Bianchi (Swami Suryananda, Presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation, vicepresidente dell'International Yoga Confederation di New Delhi, etc..) che porterà alla "scoperta" dello Yoga, ed in particolare del Raia Yoga o Yoga Classico, realizzando come lo Yoga da lui proposto sia una disciplina completa, molto pratica, aperta e benefica, ed anche un'ottima base per qualsiasi attività sportiva, ma soprattutto un grande e concreto aiuto a "vivere meglio". Infatti con una pratica regolare si possono ottenere notevoli miglioramenti psico-fisici che permettono di raggiungere un maggiore equilibrio e di poter vivere in migliore armonia con se stessi e l'ambiente che ci circonda.

Dall'autunno 1999 inizia il corso Insegnanti tenuto dal suddetto Maestro presso la scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya a Milano (con frequenza di 1 weekend al mese per 4 anni più 1 anno x scelta) con conseguimento del diploma nel 2004.

Dall'inverno 2005 frequenta saltuariamente anche la Scuola Shadana di Torino della Carla Perotti, grande e stimata Insegnante di Yoga ed apprezzata autrice di diversi testi tematici ed articoli giornalistici.

Durante l'anno partecipa a seminari tematici per approfondimenti ed aggiornamenti c/o la Scuola Suryanagara di Milano, il Centro tibetano Kunzhi-Ling ad Agno/Svizzera (col Lama Kheymzar Rimpoche) ed il Centro Ananda Assisi.

In qualità di Guida Escursionistica Naturalistica della Val d'Aosta con l'inserimento della pratica di Yoga nella Camminata (da lei sinteticamente definito "Trekking Yoga") si propone di migliorare la tecnica e la qualità della camminata in montagna per renderla più armonica, completa e benefica, ed anche meno faticosa per poter così anche entrare in maggiore sintonia con la Natura grande ed insuperabile Maestra e Palestra in tutte le Stagioni.