



VALENTINA NAPOLITANO

ODAKA YOGA TEACHER

CONTACT DETAILS

+39 393 8586470
v.napolitano.81@gmail.com



yoga_with_vale



yoga with vale

ACHIEVEMENTS & DIPLOMA

- GIUGNO 2018 ODAKA YOGA 250 RYT
- FEBBRAIO 2019 SEQUENSING ODAKA YOGA 50 HR
- MARZO 2019 AROMATERAPIA E SINERGIE CON FIORENZA LEPORE
- GIUGNO 2019 VINYASA YOGA 250 RYT BALIYOGA.IT
- DICEMBRE 2019 CORSO DI MEDITAZIONE MINDFULNESS CON FABRIZIO FERRUCCI
- GENNAIO 2020 ODAKA YOGA PRANAYAMA FLOW 50 HR
- GENNAIO 2020 CHAKRA E AROMATERAPIA ENERGETICA CON FIORERENZA LEPORE
- AGOSTO 2020 ODAKA FASCIA FLOW 50 HR
- DICEMBRE 2020 AROMATHERAPY MODULE 1 50 HR CON GAELLE VOGT AROMATHERAPY INSTITUTE OF EGYPT

Sono Valentina, da quando ero bambina ho frequentato corsi di danza classica, modern Jazz e sport di ogni genere.

Nel **2006** conseguo una **Laurea in Scienze del Turismo** e inizio così ad avere una valigia sempre pronta e a partire spesso per lavoro.

Da inarrestabile curiosa lo yoga entra nella mia vita quasi per caso ma fin dal primo istante capisco che qualcosa di magico stava per accadere fuori e dentro di me. Da allora incomincio a frequentare corsi e workshop che mi avvicinano sempre di più all'essenza dello yoga.

Oggi per me lo yoga occupa gran parte della mia giornata nello studio, nella pratica personale e nell'insegnamento. E' diventata una passione irrinunciabile di cui sono profondamente innamorata, una disciplina importante da cui imparare molto su sé stessi, sugli altri e su ciò che ci circonda. E' stato un passo quasi naturale dedicarmi all'insegnamento a tempo pieno.

Mi sono formata principalmente presso la scuola di **Odaka Yoga® Just B di Beatrice Morello a Milano** e nel giugno del 2018 conseguo il **diploma RYT 250 Odaka Yoga®** con i suoi fondatori **Francesca Cassia e Roberto Milletti**.

Nel Giugno 2019 mi diplomo **in Yoga Dinamico presso BaliYoga.it**.

Continuo il mio studio e aggiornamento per migliorare e affinare le mie conoscenze per me stessa e per i miei studenti in Odaka Yoga® con i suoi fondatori ma anche in altri stili complementari.

Porto avanti il mio interesse nello studio di oli essenziali e della loro applicazione in ambito terapeutico ed emozionale attraverso lo studio personale e la partecipazione a corsi e workshop.

Da ottobre 2019 frequento la scuola Ananda Ashram di Milano dove mi diplomerò nel 2021 in Ayurveda e massaggio Ayurvedico



ODAKA YOGA

E' uno stile di yoga innovativo nato da oltre trent'anni di ricerca e sperimentazione dei suoi fondatori: Roberto Milletti e Francesca Cassia.

Nel rispetto della tradizione danno vita ad uno stile di yoga contemporaneo ispirandosi e fondendo assieme: biomeccanica del movimento attraverso movimenti ad "onda" della colonna vertebrale e arti marziali con il Bushido (la via del gueriero).

Vengono espressi con questo stile, fisicamente ed emozionalmente i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore.

Il moto ad onda tipico di Odaka yoga, che si rifà ai principi della biomeccanica, assicura il giusto movimento del corpo e coinvolge tutto il sistema connettivo, sciogliendolo e creando spazio nella mente e nel corpo. Se il tessuto connettivo è teso, i muscoli non hanno più la possibilità di muoversi liberamente perché tutto il corpo si irrigidisce e con esso anche la mente.



Quando ci si muove nel flow di Odaka, con i suoi movimenti ad onda, si crea spazio, i muscoli si attivano in un movimento nuovo che li rinforza e, a sua volta, crea movimento nella mente. Praticando questo stile sciogli le tensioni fisiche, mentali ed emotive, mentre ti rinforzi e dai sollievo alla mente con azioni immediate.

Odaka è l'acronimo di "**Oriental Disciplines Arashi Kyo Academy**". Arashi kyo è il nome d'arte di Roberto Milletti conferitogli dal suo maestro zen durante un soggiorno al monastero buddista Myorenji di Kioto, e significa "suono nella tempesta" ad indicare che la nostra essenza rimane immutabile ad ogni turbamento. Ed è proprio questo spirito di pace e tranquillità che si percepisce alle fine di ogni lezione Odaka.