



# Gaia Bergamaschi

Mi descrivo in 100 parole

L'intima inclinazione di aiutare gli altri ha alimentato un processo trasformativo di crescita interiore guidandomi verso le professioni di aiuto. Eccomi contribuire alla diffusione della disciplina yogica e ad operare come psicologa clinica, in seguito ad anni professionali dedicati agli algoritmi economici.

La pratica, l'insegnamento dello yoga e i colloqui psicologici alimentano il dialogo tra noi anime del mondo; il libro "Yoga Therapy" recentemente pubblicato ne è un attento testimone! Mi impegno ad ascoltare quel prezioso elan vital che ci accomuna e ad accogliere/supportare chiunque lo desideri in uno spazio di luce, Jyotir, ispirati dal sacro suono dell'Om.

[www.studioyogapsicologia.com](http://www.studioyogapsicologia.com)

**18 ANNI**  
di pratica yoga

Il mio Asana preferito  
**EKA PADA  
SIRSASANA**

Nello yoga è fondamentale  
**IMPEGNARSI  
NELLA PRATICA  
E NELLO STUDIO  
DEL SÉ E  
ARRENDERSI  
AL DIVINO!**

IL MIEI  
MAESTRI  
SPIRITUALI  
**SRI DHARMA  
MITTRA, MARCO  
FERRINI  
MATSYAVATARA  
DAS, SWAMI  
SIVANANDA**

Il mio Mantra  
**GAYATRI**



Il bello  
dell'insegnare  
**L'UMILTÀ DI  
DONARE E RICEVERE  
INCONDIZIONATAMENTE**

Il difficile  
dell'insegnare  
**PRATICARE  
VAIRAGYA  
E VIVEKA, L'ARTE  
DEL DISTACCO  
E DELLA  
DISCRIMINAZIONE**

Una cosa  
che mi fa ridere  
**IL MIO  
CAGNOLINO  
HECTOR IN  
ADHO MUKHA  
SVANASANA**

L'alimento che  
mi dà energia  
**SPIRULINA, L'ALGA  
DELLA VITA**

Vorrei  
rinascere come  
**IL PRANAVA OM**