

## **Paola Elia** **\_Biografia**

Ha iniziato a praticare yoga nel 2003 con il maestro **Walter Tirak Ruta** (scuolayogapramiti.it) e da allora, accanto alla professione nel campo della comunicazione (laurea magistrale in Scienze della Comunicazione, IULM - Milano, 2000), non ha più smesso.

Ha viaggiato molto e ha avuto così l'opportunità di entrare in contatto con pedagogie diverse, come ad esempio la scuola Jivamukti di New York, lo Yogalife Center di Londra e altri approcci allo yoga nel suo paese di origine, in India.

Dal 2011 segue il metodo Hahoutoff sotto la guida degli insegnanti **Claudio Conte** e **Patrick Tomatis**.

Nel 2017 conclude la **S.F.I.D.Y scuola quadriennale di formazione all'insegnamento dello Yoga (700 ore)** in cui ha affrontato studi di anatomia, fisiologia applicata allo Yoga, filosofia indiana e sanscrito accanto alla pratica con Boris Tazky e Alberta Biressi referenti dello Yoga dell'energia e con i maestri Patrick Tomatis e Claudio Conte per il metodo Hahoutoff.

**Dal 2016 conduce la pratica** nella pausa pranzo in SUPSI a Manno. Volendo trovare una definizione specifica nell'articolato scenario odierno dello yoga, ciò che Paola Elia propone ai suoi allievi si può definire come uno Yoga posturale.