



SEMINARIO DI CHIARA TRAVISI AD ANANTAYOGA – LUGANO -

Tema: **“Risvegliare il dorso: le asana di torsione e gli archi”**
Alla scoperta del ruolo centrale del dorso nella salute fisica e mentale.

Dove: Ananatayoga - via Pico 28 - 6900 Lugano, www.anantayoga.yoga

Orario: 09:30 – 12:30

Costo: CHF 65.00

Iscrizione: Entro il 27.03.26
Mail a: marco@anantayoga.yoga
L'iscrizione al workshop è vincolante; il pagamento deve avvenire entro il 27.03.26

Pagamento: IBAN: CH55 0840 1000 0719 5324 8
Intestato a: Marco Luigi Proia
Presso: Banca Migros SA



IYENGAR YOGA
INSTITUTE MILANO

| ABROAD

Awakening the back: twistings and extensions

Discover how the back plays a pivotal
role in both physical and mental health

Lugano, Switzerland

Saturday 27 March 2026

From 9:30 AM to 12:30 PM

@ Anantayoga

With **Chiara Travisi**

In person, all level practitioners.



Chiara Travisi

Sensibile, creativa, intensa.

Chiara è socia fondatrice dell'Iyengar Yoga Institute Milano, innamorata degli aspetti psico-corporei e filosofici di questa pratica e di tutti gli yoga studies contemporanei. Ph.D. in Environmental Economics, con una specializzazione sulla valutazione dei beni non-market e intangibili come "ambiente" e "Yoga", inizia a praticare IYENGAR® Yoga durante gli anni del dottorato ad Amsterdam. Tornata in Italia si forma con Emilia Pagani ottenendo il certificato Introductory II nel 2007, l'Int. Junior I nel 2010, l'Int. Junior II nel 2014 e l'Int. Junior III nel 2016. Dopo oltre 10 anni di lavoro come ricercatrice universitaria, la sua passione per lo studio e la ricerca scientifica è ora completamente assorbita dallo Yoga. Studia regolarmente con la famiglia Iyengar in India al Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) di Pune e con insegnanti Senior italiani ed internazionali. Dal 2011 al 2013 ha seguito il corso triennale di IYENGAR® Yoga Therapy con Stephanie Quirk e approfondisce questi aspetti con Emilia Pagani e Lois Steinberg. Nel 2018 ha conseguito il Master in Yoga Studies dell'Università Cà Foscari di Venezia, con una tesi sullo Yoga come bene pubblico e di merito e sugli aspetti di commodification e mercato, che continua ad approfondire. Dal 2011 collabora attivamente con la Light On Yoga (LOY) - Associazione Italiana di Iyengar Yoga - di cui è esaminatrice e insegnante formatrice. Per conto della LOY, ha partecipato al tavolo UNI che ha portato alla redazione ed alla pubblicazione

della Norma UNI sulla figura professionale dell'Insegnante di Yoga ed è ora esaminatrice (Grandparent) durante gli esami di certificazione UNI.