

## Lucia Palmucci

Fin da ragazzina, mi sono sempre interessata alla cultura e filosofia orientale. Dapprima erano i colori, i sapori ed i suoni ad affascinarmi ed incuriosirmi, poi, con il tempo e, soprattutto incontrando lo yoga, ho compreso il senso più profondo della mia passione: la ricerca di uno spazio in cui l'energia e le potenzialità di ciascuno potessero esprimersi completamente. Nel 2003, consigliata da un'amica terapeuta mi sono avviata con più dedizione e regolarità alla pratica dello yoga e della meditazione, con l'obiettivo di superare le conseguenze fisiche ed emotive di un periodo difficile, sperimentandone personalmente i profondi benefici.

Dal 2010, insieme a Mario Foglia ed altri amici, abbiamo dato vita ad un progetto legato allo yoga e al benessere. Volevamo creare un centro in cui ciascuno potesse sentirsi a casa, uno spazio in cui la ricerca dell'Autenticità personale e di una Consapevolezza più alta diventassero alla portata di tutti e gioiosa, quasi giocosa. Così è nata La Luna e Il Sole ASD, un centro in cui diffondiamo e promuoviamo il Benessere dell'essere umano partendo dal corpo, dal respiro, dal movimento. Il nostro intento, oggi, resta lo stesso. Portare avanti l'insegnamento di un'attività che parte dal movimento del corpo per espandersi a tutti e quattro i centri dell'individuo, aiutati ed ispirati dallo Yoga tradizionale ma mantenendo un approccio del tutto personale, lontano da dogmi e rigidità, condividendo con gli altri il nostro percorso. In questo progetto abbiamo messo il nostro tempo, il cuore e tutte le nostre scoperte ed esperienze personali di praticanti, ricercatori e innamorati della pratica!

Nel 2011 ho deciso di diventare Insegnante di Yoga per mettermi in gioco, come yogini e come donna. Mi sono diplomata alla Scuola HARI OM diretta da Marco Mandrino, conseguendo il Diploma 200 RYS (riconosciuto dalla Yoga Alliance). Successivamente mi sono specializzata in Ginnastica Yoga in Gravidanza e Post-Parto diplomandomi presso la Scuola Samadhi di Firenze, seguendo il corso organizzato da Laura Mencherini e dalle sue meravigliose collaboratrici, tra le quali Nora Massoli, Jahnava Sundari Devi Dasi e Annalisa Fedele. Seguendo la mia passione per i bambini ho cominciato la formazione per l'insegnamento dello Yoga bimbi, con specializzazione nel metodo GiocaYoga®, presso l'Associazione Italiana Yoga Bimbi (AIYB) diretta da Lorena Pajalunga, iniziando così una bellissima esperienza che mi ha portato ad insegnare ai bambini, oltre che nei centri yoga, anche nella scuola pubblica, d'infanzia e primaria, e nei centri estivi. Successivamente mi sono specializzata nel metodo Anukalana, presso la Scuola Samadhi di Firenze, sotto la direzione dell'insegnante Jacopo Ceccarelli, conseguendo il Diploma di Insegnante Yoga 500 RYS. L'Anukalana mi ha permesso di scoprire un modo di praticare più fluido ed armonico, insegnandomi come superare le rigidità nel corpo e dandomi la possibilità di raggiungere un più alto livello di consapevolezza nella pratica attraverso un profondo viaggio nell'espressione del movimento creativo.

Resto comunque consapevole che il percorso di studio e conoscenza dello yoga è davvero infinito, così continuo ad aggiornarmi costantemente, studiando e partecipando a laboratori e seminari di approfondimento, cercando soprattutto di mantenere il cuore aperto ad ogni nuova esperienza e contaminazione, convinta che l'integrazione sia l'unica strada verso la conoscenza vera e una più alta consapevolezza.

Namaste

Lucia

