



- Mi chiamo Bettina Pfaff
- Sono nata nel 17 Febbraio del 1960 in Germania, a Wiesbaden, in una famiglia molto sensibile alla crescita interiore, intellettuale, artistica e spirituale.
- **All'età di 10 anni** ho frequentato un corso di **Training Autogeno** che mi ha svelato delle ottime tecniche di rilassamento fisico, distensione mentale ed elevazione del pensiero.
- **A 12 anni** ho ricevuto in mano un libro che mi ha aperto un Universo apparentemente nuovo – ma antico come il mondo - e che ha cambiato drasticamente la mia esistenza: **“Autobiografia di uno Yogi”** di *Paramahansa Yogananda*.
- Così, i miei primi passi nel mondo dello Yoga li ho intrapresi all'età di dodici anni (**1972**). Più mi addentro in questo sentiero che fa "danzare" all'unisono spirito, mente e corpo, più mi si rivela l'immensità della Creazione, e la vastità della semplice parola "Yoga". **Dopo 39 anni di ricerca yogica**, mi sento ancora agli inizi, sempre curiosa e profondamente stimolata ad esplorare i meandri della mente e le bellezze dello Spirito.
- Sulla mia strada sono stata ispirata e ho potuto assorbire gli insegnamenti e l' "essenza dello Yoga" da diverse **Scuole Yoga e Maestri di Vita** che riuscivano a colmare il cuore e l'Anima; sapevano innalzare una Luce degna da essere seguita!
- **Nel 1984** mi sono diplomata come **Insegnante di Hatha Yoga** con il discepolo diretto di *"Paramhansa Yogananda"*, **Swami Kriyananda**. Ho appreso eccellenti esercizi di respirazione e posture particolari per affrontare, con ottimi risultati, lo stress e gli squilibri fisiopsichici dell'uomo d'oggi. Ho approfondito ulteriormente le mie pratiche con **Yoga-Stretching, Yoga Nidra, Kriya Yoga, Yoga Terapia, Yogoda, 5 Tibetani, Hormonyoga, Yoga applicato alla Maternità, Yoga per Ragazzi e pratiche meditative**.
- **Nel 2007** sono stata iniziata al **Kriya Yoga Originale** dal **Maestro Indiano Lahiri Shibendu**
- **Nel 2008** ho ricevuto nel Himalaya l'iniziazione al **Mantra Yoga** da **Rinpoche Tashi Lama Tsering**
- **Dal 2009** seguo corsi di specializzazione in **Yoga Terapia, Raja Yoga, Ananda Yoga, Yoga per Anziani** alla **Scuola Europea Ananda Assisi - riconosciuta da Yoga Alliance e European Yoga Federation (EYF)**
- **Nel 2010** ho ricevuto l'iniziazione al **Mantra e alla IAM Meditazione** (L'Integrated Amrita Meditation Technique®)

- **Nel 1995** ho fondato lo *Studio Gayatri* a Monza (MB) in cui ho tenuto per 12 anni corsi, seminari, approfondimenti sullo Yoga Integrato, Reiki, Cristalloterapia, Raja Yoga, Fiori di Bach, Astrologia ...
- **Nel 2007** ho fondato insieme ad altre tre donne a Monza (MB) *l'Ass. Cult. JIVANA (Vita)* in cui tengo settimanalmente corsi e seminari di studio e crescita individuale e di gruppo (**Yoga – Hatha Yoga, Raja Yoga, Yoga Nidra, Yoga in Gravidanza, Yoga per ragazzi, Formazione Insegnanti Yoga, Seminari sui 5 Tibetani, Kriya Yoga, Yogoda, Meditazione**).
- Organizzo e guido regolarmente gruppi in viaggi e pellegrinaggi in luoghi spirituali e risananti (per mente e corpo).
- **YOGA significa UNIONE**. Durante il mio percorso yogico ho potuto sperimentare l'unione che lega strettamente le diverse materie esoteriche, studiando approfonditamente i Chakra, la Cristalloterapia (**1997**), l'Astrologia (**1995**), Reiki (Master nel **2004**) e i Fiori di Bach (**1998**).
- Tutte le discipline serie, assenti di fanatismi e dogmi, portano verso il cuore, verso il centro del nostro essere, accelerando così la nostra crescita interiore - spirituale.
- Applicando nei miei corsi le discipline e tecniche più svariate ed idonee per una vera e profonda Ricerca Spirituale ho battezzato con il nome **Yoga Integrato** la mia espressione yogica.