

*we are*  
**ARCA**

**Barbara Melani** 

- YOGA
- MEDITAZIONE



Ho iniziato a studiare e praticare Yoga nel 2008.

Dal 2015 al 2017 ho frequentato corsi di Hatha Yoga in Italia, fino a conseguire la qualifica di insegnante CSI.

Nel 2020, in India, ho incontrato il maestro Himalayan Siddha Grand Master Akshar, grazie al quale continuo tutt'ora a perfezionare la mia formazione.

Oltre a svolgere il ruolo di insegnante Yoga, svolgo anche quello di Master Reiki. Inoltre pratico riflessologia plantare e massaggio sonoro con campane tibetane.

Dal 2021 insegno Hatha Yoga e Meditazione all'Associazione Arca cercando di diffondere gli insegnamenti ricevuti, nel tentativo di far sperimentare a chiunque lo desideri un nuovo modo di utilizzare il proprio corpo e la propria mente al massimo delle loro potenzialità.

