

Rajesh Shrivastava

Laureato in scienze naturali presso l'Università di India, Laureato in Medicina Ayurveda presso l'Università di India. Diploma in Yoga presso la Vivekananda Kendra (Yoga Research Institute) di Gwalior e Kanyakumari, India. Un'esperienza specifica nel settore dello Yoga e Ayurveda in diversi anni d'attività professionale. Pratica e volontariato come insegnante di Yoga – presso Vivekananda Kendra (Vivekananda Yoga Research Institute, una delle tre grandi scuole di ricerca di Yoga in India. Ha lavorato come Yoga trainer e consulente in Ayurveda - Chandak Arthropaedic Hospital, Gwalior India con l'incarico di direttore clinico- Ayurveda & Yoga Research Centre e Ayurveda Health Home, Kathmandu, Nepal.

Dal 1998 è in Italia, a Bologna; si è attivato nello Yoga e Ayurveda, con Associazione "Namaste india che promuove L'Ayurveda, Yoga, viaggi e cultura Indiana. Ha tenuto centinaia di conferenze, seminari, workshops e corsi sui diversi aspetti dello Yoga e Ayurveda a Bologna, Roma, Torino, Policoro, Sondrio e tutte le grandi città d'italia . In Europa, in Germania e a Praga.

Ha una vasta esperienza di 30 anni nell'insegnamento e applicazione dello Yoga di gruppo e individuale, secondo la costituzione psico-fisica, l'età e i disturbi. Ha studiato e sviluppato diversi programmi di Yoga per il benessere fisico, emozionale, mentale, spirituale, ad esempio Yoga dinamico, Yoga aerobico, Yoga per rilassamento, Yoga per bambini /giovani / coppie / donne / terza età, oltre a molti altri programmi sulla Postura, Respirazione, Pranayama, Rilassamento, Concentrazione e Meditazione.

E' esperto sia nell'applicazione che nell'insegnamento delle tecniche di massaggio Ayurvedico (Abhyanga). Ha tenuto diversi corsi di massaggio rilassante, massaggio per Vata / Pitta / Kapha, massaggio per neonati / bambini / coppie / anziani.