

Monica Caruso

Inizia negli anni '90 la ricerca sull'espressione corporea attraverso una decennale esperienza laboratoriale e scenica nella danza contemporanea e nel teatrodanza ai quali affianca presto lo studio e la pratica dello Hatha Yoga con insegnanti di scuola iyengariana.

Dal 2003 approfondisce lo studio degli aspetti energetici della fisiologia umana secondo la visione olistica della tradizione medico-filosofica orientale: consegue il diploma di Operatore Shiatsu sotto la guida del M° F. Zagato e integra poi la sua formazione apprendendo alcune tecniche occidentali di trattamento del corpo (Massaggio Tradizionale Svedese, Linfo-drenaggio manuale Vodder).

Consegue il Diploma di II livello in Floriterapia di Bach presso il Bach Center (UK).

Studia Qi Gong, tecniche di meditazione taoista e meditazione Zen secondo gli insegnamenti tradizionali del Buddismo tantrico giapponese Shingon sotto la guida di Sensei Tenzan Alessandro Mattioli dal quale ha ricevuto l'autorizzazione all'insegnamento del Qi Gong (V livello).

Opera come terapeuta ed istruttore di Shiatsu, Qi Gong, Yoga in Volo® ed è impegnata in progetti di promozione della salute in collaborazione con le istituzioni cittadine, con l'obiettivo di diffondere la cultura e la pratica dello Shiatsu e della meditazione come strumento curativo-educativo in grado di sostenere l'individuo nel pieno sviluppo del proprio potenziale evolutivo.