

## **Francesco Tominich**

La mia esperienza nello Yoga inizia da una tradizione familiare che partecipa, negli anni '70, alla nascita della prima Federazione di Yoga in Italia.

La pratica dell'apnea, mia passione di sempre, ad un certo punto è stata sorretta dall'incontro con lo Yoga. Più che mai uno sport che si appoggia sull'elemento più essenziale della vita, il respiro, potrà essere sostenuto ampiamente dell'esperienza yogica.

Nel 1987 consegno il diploma di insegnante yoga a Milano all'Istituto Yoga di Carlo Patrian e poi alla Scuola insegnanti I.S.F.I.Y. (Istituti Superiori Formazioni Insegnanti Yoga) della Federazione Italiana Yoga.

Diplomato presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia come tecnico di fisiopatologia.

Seguo gli insegnamenti di maestri dell'antica tradizione classica come Swami Satyananda Sarasvati e numerosi Maestri di oggi come Willì Van Lisabeth, Patrik Tomatis, Antonio Nuzzo e Eros Selvanizza.

Con l'arrivo della mia bimba divento insegnante "Yoga per Bambini" metodo Balyayoga.