

# YOGA E SONNO, SINERGIA VINCENTE

Ho trascorso gli ultimi 25 anni della mia vita occupandomi del benessere delle persone.

Inizialmente nel mondo del fitness/palestre, poi spostando la mia direzione verso lo Yoga ed il mondo olistico.

Yoga è patrimonio mondiale dell'umanità, nato in India qualche millennio fa, diffuso nel mondo occidentale

negli ultimi 2 secoli.

Solo da qualche decennio però è diventato "di moda" e praticato massivamente negli USA ed in alcuni paesi europei e solo nell'ultimo decennio anche nel nostro Paese.

Non è un caso che la "moda Yoga" coincida con un modello di vita frenetico dove i ritmi degli impegni lavoro/casa/famiglia/tempo libero (forse) in concomitanza col sempre più invadente utilizzo della tecnologia, anche tra le mura domestiche, dove l'essere umano si ritrova reperibile e connesso h24, 7 gg su 7.

Lo Yoga, coi suoi innumerevoli bene-



fici, aiuta a contrastare i devastanti effetti dello stile di vita a cui siamo sottoposti oggi, tra i principali: stress, ansia, paura, insonnia.

Dunque continuo ad occuparmi di benessere, somministrando tecniche di respiro, asana (le posture), tecniche di rilassamento e meditazione, sempre più necessarie a riportare corpo e mente in equilibrio, a bilanciare per qualche ora a settimana la vita delle persone, spesso troppo "yang", più raramente troppo "yin".

Nel giugno 2021 vengo invitata a partecipare al primo corso di formazione Sleep Trainer del dott. Bonamassa.



Partecipo, senza troppe aspettative, nella totale ignoranza sull'argomento. Partecipo "per caso", ma nulla succede per caso, mai.

Partecipo chiedendomi a cosa possa servirmi... ma in poche ore, in pochi giorni nasce in me "l'illuminazione", cresce la consapevolezza di essere nel posto giusto al momento giusto, yoga e tecniche del buon sonno sono la combinazione perfetta, unisco i puntini nel disegno della mia "missione" sulla terra, aggiungo un importante tassello alla mia formazione.

Ed eccomi qua, STB - Sleep Trainer Bonamassa, nonché insegnante di Yoga, lieta di occuparmi ancora del benessere delle persone, perché chi dorme meglio di notte, vive meglio la propria vita, e chi vive meglio di giorno dorme sonni sereni... e riprende a sognare, a qualsiasi età.



## Chi sono Monica Fagottin

**Personal trainer e  
Insegnante di Yoga**

**Contatti**

**Tel. +39 338 9147724**

**E-mail: [stb.mfagottin@gmail.com](mailto:stb.mfagottin@gmail.com)**

