

**C.V MARGHERITA CATONE**  
**DIRETTRICE CENTRO DANZARTE**  
**INSEGNANTE DI DANZA CLASSICA**  
**INSEGNANTE DI PILATES BARRE**  
**MAESTRA DI YOGA**

*"Le nostre braccia hanno origine dalla schiena perchè un tempo erano ali... alzati e Danza!" - Marta Graham*

**CURRICULUM YOGA:**

All'età di 20 anni si avvicina all'Hatha Yoga, in un momento della sua vita in cui il forte lavoro sul corpo come danzatrice professionista stava mettendo a dura prova la sua resistenza fisica e psicologica. I benefici derivanti da questa disciplina non tardano a mostrarsi, portandola a migliorare rapidamente anche le sue prestazioni come danzatrice, acquisendo più equilibrio resistenza e, soprattutto, più concentrazione e consapevolezza.

Da allora inizia a studiare e approfondire l'antica disciplina dell'Hatha Yoga, approcciando i testi dei grandi Rishi (saggi) dell'antica India e degli studiosi moderni. Dopo diversi anni di pratica personale e dopo aver sperimentato su di se i numerosi benefici che lo yoga e la meditazione portano nella vita a livello fisico, mentale e soprattutto spirituale decide di intraprendere il percorso di formazione come insegnante per poter trasferire queste conoscenze ad altre persone.

Si forma come insegnante di HATHA YOGA con il maestro Roberto Boschini ottenendo la qualifica MAESTRA YOGA riconosciuto a livello nazionale da CSEN e a livello internazionale da YOGA ALLIANCE conseguendo:

- I LIVELLO RYT 250 ore dove apprende i fisici, storici e filosofici dell'Hatha yoga;  
-II e III LIVELLO RYT 500 dove si specializza in YOGA SHEN integrando la pratica delle Asana alla conoscenza dei meridiani energetici della medicina Cinese. Ottiene la formazione a pieni voti e viene scelta dal maestro Boschini come sua assistente al successivo corso di Formazione di I Livello 250 RYT. Si trova quindi a insegnare non solo ai suoi allievi al centro Danzarte ma anche a futuri insegnanti.

Dopo queste esperienze positive continua la sua formazione con il maestro Yacopo Ceccarelli creatore di Anukalana Yoga un nuovo approccio allo Yoga più fluido e naturale. Con ANUKALANA ha modo di studiare la pratica Vinyasa e di approfondire le pratiche meditative della tradizione Buddhista, Taoista e Tantrica.

Si innamora di questo stile che rispetta la tradizione yogica integrandola con i più recenti studi di biomeccanica sul movimento, applicando allo yoga la fluidità del thai Chi è il Qui Kong, antiche discipline della filosofia taoista.

Si forma come insegnante ANUKALANA YOGA con Yacopo Ceccarelli presso Villa Vrindavana sulle colline di Firenze ottenendo la qualifica di maestra di Yoga e meditazione ANUKALANA di II LIVELLO (RYT 300) qualifica riconosciuto da CSEN e da YOGA ALLIANCE. La specializzazione in ANUKALANA la porta a riscoprire nello yoga la fluidità dei movimenti integrando finalmente i due aspetti ai quali ha dedicato tutta la sua vita: il movimento armonioso della Danza e l'introspezione consapevole dello Yoga.

Oggi forte dello studio sulla tradizione in Hata Yoga e del nuovo approccio fluido attuato da Yacopo Ceccarelli con Anukalana insegna YOGA e MEDITAZIONE nel suo centro a Latina DANZARTE ricevendo ottimi feedback dai suoi allievi che riscontrano grandi benefici da questo approccio.

Continua ad aggiornarsi ricercando l'integrazione tra tradizione e innovazione per uno yoga rispettoso delle origini antiche ma comprensibile e vicino all'essere umano moderno.

### **CURRICULUM DANZA:**

Laureata presso l'Accademia Nazionale di Danza di Roma, unico ente in Italia che abilita all'insegnamento della danza, da diversi anni promuove e sviluppa "l'educazione del corpo" attraverso l'insegnamento di discipline coreutiche, portando avanti una didattica che non si ferma solo all'apprendimento della pura tecnica, ma che prevede la conoscenza approfondita dei meccanismi muscolo scheletrici del corpo in movimento, ma anche la Pedagogia e la Psicologia, definendo un approccio che inquadra la Danza in un contesto culturale a tutto tondo e che, utilizzando diversi stimoli, possa essere d'aiuto per sviluppare la creatività, l'educazione sonora, l'interazione interpersonale, ponendo grande attenzione alla costruzione di una postura sana e corretta.

Margherita Catone è un'insegnante consapevole e attenta non solo al rispetto del corpo e della psiche del danzatore ma anche alla tradizione umanistica e culturale di cui la Danza si fa veicolo. Dal 2009 porta avanti la sua didattica nella scuola Danzarte, utilizzando per i bambini le metodiche della "Danza Educativa" apprese da Elena Viti (docente Accademica e fondatrice del Consiglio direttivo della DES - Associazione Nazionale - Danza Educazione Società) e per gli adolescenti alcune lezioni di Progressive Ballet Technique (PBT), metodo innovativo di condizionamento e rafforzamento del corpo, progettato per prevenire gli infortuni rinforzando l'elasticità muscolare e migliorare la tecnica degli studenti utilizzando strumenti propriocettivi propri della fisioterapia e delle ginnastiche dolci, come la fitball, la softball e la banda elastica.