



# LINDAISELLE

MOVIMENTO \* DANZA \* ACROBATICA AEREA \*  
YOGA

**“ Il Coraggio, colui che spesso ci manca.  
La Stima, colei che spesso non abbiamo piú in noi.  
Ascoltati. Respira. Credici.  
Dona alla tua anima la bellezza e la luce che si merita!  
Tutto serve, anche i momenti di difficoltà e oscurità.  
Tutto accade per un motivo.  
Tutto succede per qualcosa. Rialzati sempre!  
Credici. Respira. Ascoltati.  
Qui inizia la Resilienza.  
Qui inizia la Metamorfosi”**

## *Su di me...*

Il 1 Marzo 1991 la mia mamma mi mise alla luce, sette giorni prima rispetto alle previsioni, avevo già fretta di scoprire questo curioso mondo.

Mi venne dato il nome Linda, dovuto alla passione per i Pooh del mio papà, in onore alla canzone: "Linda (1976)". Grazie al mio nome ogni qualvolta io mi presento mi viene intonata la canzone, oppure mi viene detto in spagnolo: "vuole dire bella, carina o pulita vero?"

Forse per questo motivo mi sono sentita sempre molto vicina alla cultura spagnola a tal punto di andarvici a vivere per qualche anno della mia vita, non vi dico in Spagna ogni volta mi presentavo, mi chiedevano: veramente Linda? Eres de verdad muy Linda :)

Sin da bambina ho una grande dedizione e passione per il mondo della danza, iniziando quindi da molto piccola a ballare, Danza Classica, Modern-Jazz e in età più avanzata mi sperimentai anche alla Danza Contemporanea. Esordisco dalle scuole elementari fino alle scuole superiori, frequentando la scuola di danza Arabesque a Merano, spostandomi poi durante gli studi a Verona in una scuola di Teatro- Danza: "Punto in Movimento" di Marina Furlani e Roberto Totola.

Successivamente mi sposto nuovamente di città e mi appassiono al mondo dell' acrobatica tanto da iniziare a frequentare la scuola di Circo "Bolle di Sapone" a Trento, scoprendo il fantastico mondo di attrezzi volanti, come i tessuti e il trapezio. Vicino all' acrobatica, mi appassiono anche al mondo dell' arrampicata che inizio a praticare in maniera assidua, in particolar modo mi dedico al Boulder. Successivamente prima di partire per una nuova avventura, passo per Merano mia città natale e inizio a praticare Yoga Ashtanga con il maestro Riccardo Gherardi.

Dopodichè mi sposto dall' Italia e proseguo la mia vita in Spagna per qualche anno, per effettuare un volontariato con persone con difficoltà mentali e fisiche, altra mia grande passione: la pedagogia e l'educazione. In Spagna continuo a rimanere vicina al mondo dell' arrampicata, facendo sporadicamente corsi di Vinyasa Yoga e Meditazione.

Rientro in Italia e non riesco a stare ferma, continuo ad arrampicare, ma non è abbastanza. Mi approccio nuovamente al mondo dell' acrobatica continuando a praticare tessuti e trapezio con lo SLAM- Spazio Laboratorio Arte Movimento di Bolzano.

Arriva il Covid, mi ritrovo un po' incastrata nella ridente cittadina tra le montagne di Bolzano, che doveva essere solo di passaggio, passando un periodo un po' buio della mia vita.

Mi riavvicino in maniera più assidua allo Yoga, iniziando a praticare in maniera costante presso lo studio "Wanderlust Yoga" di Giulia Manzato. Da questo momento in poi sento che lo Yoga è diventato parte fondamentale della mia vita da non poter lasciare più.

Lo Yoga, mi fa riscoprire me stessa, un modo diverso di affrontare paure, insicurezze, ansie, pensieri negativi, frustrazioni e tutto ciò che comporta di noi stessi a livello emozionale.

Decido durante una pausa da tutto di fermarmi per qualche mese e rendere questa mia passione un potenziale strumento da poter utilizzare nella vita, nel mio lavoro di educatrice, ma non solo. Decido di partire per l'India in modo da potermi formare come insegnante di Yoga e riscoprirmi.

Pratico per quattro settimane nella scuola di Sampoorna Yoga, in India (Sud Goa) 200H Ashtanga Vinyasa Yoga per formarmi all' insegnamento e per riportare in me pace e resilienza.

Tornata dall' India rigenerata e con un'altra luce interiore, cerco di far fluire e accogliere ciò che mi dona di bello la vita. Inizio quindi ad insegnare a un gruppo di adolescenti, presso il convitto "Antoniano" di Bolzano, unendo il mio lavoro di educatrice con lo Yoga, intenzione con la quale sono partita, di cercare di portare nel mio lavoro la pratica dello Yoga come aiuto e ascolto di sé stessi. Successivamente vengo invitata qua e là a dare lezioni per poi iniziare in maniera più costante presso il Centro Giovanile Villa delle Rose a Bolzano.

Credo fortemente che la disciplina dello yoga, può essere una buona pratica, da poter sperimentare con bambini, adolescenti e adulti come metodo di rilassamento, come aiuto e sostegno a diverse problematiche (ansia, attacchi di panico ecc..).

Lo Yoga è un potente strumento per riacquisire la sicurezza in se stessi e credere nel proprio io. Grazie alle diverse tecniche di respirazione della pratica, che aiutano a rilassare, calmare, mente, corpo, anima e grazie alle diverse posizioni che vanno a lavorare sui diversi aspetti emotivi del nostro essere, voglio trasmettere alle persone questa potente disciplina come strumento di auto-aiuto, di benessere, per rafforzare il proprio sé.

Sono un'insegnante di yoga appassionata e con una recente esperienza, ma con tanta voglia di continuare a formarmi e praticare.

Nelle mie lezioni di yoga voglio dare agli studenti e alle studentesse un momento da dedicare a loro stessi\*, per fermarsi e guardarsi dentro. Grazie all'esperienza nella pratica e alla formazione avuta, cerco di fornire ai miei allievi e alle mie allieve un'esperienza rilassante e rivitalizzante per migliorare la propria salute fisica e mentale.



## *Contatti*

+39 3395263226

[lindaiselle91@outlook.it](mailto:lindaiselle91@outlook.it)

IG @lindaiselle

FB Linda Iselle