

Tetyana (Tania) Yakovleva,

Pratica yoga da oltre 20 anni, un lungo cammino di ricerca personale e trasformazione che oggi arricchisce profondamente il suo modo di trasmettere questa disciplina agli altri.

Nel 2019 ha conseguito il Dottorato di Ricerca (PhD) in Lettere presso l'Università di Ratisbona (Germania), un percorso di studi che ha affinato la sua sensibilità culturale e la sua capacità di ascolto.

Nel 2020 ottiene la sua prima certificazione internazionale all'insegnamento dello yoga (RYT 200h) presso il Reach Yoga Center di San Diego (USA). Durante questo percorso si focalizza intensamente sullo studio del pranayama (il respiro) come ponte tra corpo e mente. Sempre a San Diego inizia a insegnare dal vivo, conducendo le sue classi in inglese e in yiddish.

Nel 2021 si trasferisce con la famiglia in Italia, dove conduce classi in presenza a Campovico (SO) e continua ad arricchire costantemente le proprie competenze.

Nel 2023, durante l'attesa del suo secondo figlio, approfondisce il legame tra yoga e femminilità conseguendo la specializzazione di 100 ore in Yoga in Gravidanza presso la scuola Yoga Planet di Bologna. Mamma di due figli, porta nell'insegnamento una profonda comprensione empatica del corpo e dei suoi ritmi.

Nel 2025, amplia e arricchisce la sua visione della fluidità corporea frequentando un ritiro a Firenze, dove consegue la certificazione in Anukalana Yoga, un approccio basato sull'integrazione di elementi fluidi e naturali nel movimento.

Dal 2025 collabora con il Centro della Luna a Morbegno e con il Centro Studi Tibetani di Sondrio.

Presso il Centro Studi Tibetani di Sondrio, Tetyana propone una pratica dedicata al benessere profondo attraverso sessioni di Yoga Dolce di 90 minuti. In questo spazio esteso, i movimenti delicati e accessibili si uniscono a specifiche tecniche di respiro e momenti di meditazione, offrendo un percorso ideale per rilassare il sistema nervoso, sciogliere le tensioni corporee e coltivare la quiete della mente.

L'obiettivo principale di Tetyana è guidare i praticanti a ritrovare l'equilibrio mentale e fisico, offrendo uno spazio di radicamento, ascolto e pace interiore.