

## *Curriculum Vitae UMBERTO DI NUZZO*

- 1974 Prima esperienza meditativa (Vipassana) con il Maestro birmano Goenka a Dalhousie (ai piedi dell'Himalaya) nel nord-India.
- 1975 Incontri con vari maestri itineranti indiani (sadhu), arricchiscono la sua conoscenza di altre metodiche relative alla filosofia dello Yoga.
- 1977 Incontro e iniziazione con il Maestro Swami Vidyananda a Kathmandu (Nepal).
- 1978-79 Pratica intensiva dello Yoga per 10 ore quotidiane, nell' Akada (Ashram) di Kathmandu.
- 1979 Insegna Yoga nella sua forma terapeutica insieme alla moglie a Roma, a persone affette da vari disturbi fisici.
- 1979-80 Continua l'apprendimento degli insegnamenti di Swami Vidyananda a Dalhousie (India).
- 1980-81 Insegna meditazione a (Pushkar in India) ad alcuni gruppi di europei.
- 1981-83 Si sposta con il maestro da Varanasi (India) Kathmandu (Nepal) e di nuovo a Varanasi.
- 1983 Insegna lo Yoga terapeutico a un bambino di 12 anni affetto da sclerosi multipla in Italia. Insegna lo Yoga Terapeutico in un Kibbutz in Israele.
- 1981-86 Studia sotto la guida del Maestro Vidyananda, l'origine delle malattie causate dallo stress e la cura delle stesse attraverso tecniche di rilassamento. Apprende la struttura della mente conscia e sub-conscia e come le varie psico-dinamiche la condizionano, cambiano l'umore esercitando un'influenza positiva o negativa sul sistema immunitario e creano disturbi come l'ansia, la depressione e le numerose malattie psico-somatiche. Inoltre, impara numerose tecniche di concentrazione e di meditazione che calmano la mente.
- 1989 Iniziazione con il Maestro Buddista Tibetano Teshe Tsering Rimpoche nello yoga Tibetano a Brisbane in Australia.
- 1995 Inizia ad insegnare Yoga presso l'Associazione Siero-Positivi di Arezzo.
- 1996 Apre il "Swami Vidyananda Yoga Center" ad Arezzo.
- 1999 E' chiamato ad insegnare Yoga ai detenuti, presso la "Casa Circondariale" S.Benedetto di Arezzo.
- 2001 Inizia ad approfondire la ricerca sulle tecniche di respirazione spontanea (controllo dell'attività del respiro), a scopo terapeutico e meditativo.
- 2003 Si dedica tempo pieno ai corsi di yoga al circolo Karuna "Yoga Center" di Arezzo.
- 2009 Consegue l'attestato di operatore di Ginnastica Posturale e Personal Trainer presso l'associazione sportiva dilettantistica Fitness Italia riconosciuta dal Coni.
- 2010 Inaugura la nuova sede "Swami Vidyananda Yoga Center" ad Arezzo.
- 2011 Consegue 12 attestati rilasciati dall'Accademia di Advanced Kinesiology di Milano.