



YogaAlliance  
Integrity. Diversity. Community.

# soloyoga

a.s.d.s.  
[www.soloyoga.eu](http://www.soloyoga.eu)

## Alexandra van Oosterum, presidente

Olandese di nascita, italiana di adozione, **Alexandra van Oosterum, RYT 500**, diplomata insegnante yoga nel 1986 a Milano, presso l'Istituto Yoga di Carlo Patrian e nel 2002 presso lo Hatha Yoga Center di Seattle di Bob Smith, insegna yoga nell'hinterland milanese.

Ha trascorso lunghi periodi all'estero, seguendo corsi di aggiornamento per insegnanti yoga in India, a Rishikesh, presso il Sivananda Ashram (1986, 1989), frequentando il Kaivalyadhama di Lonavla e il Santa Cruz di Bombay (2000), ritornando ogni tanto, a Seattle (1994, 1996, 2001) oppure semplicemente si è fermata presso diversi Ashram dove ha potuto studiare ed approfondire la filosofia ed i testi classici dello yoga direttamente con maestri indiani. Nel 2005 ha conseguito il diploma di Insegnante di "Thai Massage Nuad Bo Rarn" presso l'Istituto di Thai Massage (**ITM**) di Chiang Mai in Thailandia, dove nel 2006 ha seguito il corso di **TAI CHI CHUAN** "the essential postures" di **Keith Arthur Good**.

Nel luglio 2007, insieme ad alcune allieve e alcuni soci simpatizzanti ha fondato l'Associazione Sportiva dilettantistica Sociale senza scopo di lucro **SOLOYOGA**, di cui è Presidente, il cui scopo principale è lo studio, la ricerca, l'insegnamento, l'approfondimento della pratica e la divulgazione in Italia e all'estero dello yoga *multistyle*.

Attualmente divide il suo tempo tra i corsi di Hatha Yoga nelle palestre, strutture comunali e associazioni sportive e i corsi di formazione insegnanti yoga organizzati dell'Associazione **SOLOYOGA** a.s.d.s in collaborazione con la POLISPORTIVA di San Giuliano (dal 2002) e con l'associazione SEHALIAH di Ruvo di Puglia (dal 2009).

Ha scritto "Power Yoga? No, grazie!", un quaderno di lavoro, una selezione di esercizi che riflette lo spirito del suo insegnamento: "l'accento non è tanto sulla posizione, quanto sul benessere e il vantaggio che la posizione può dare a chi pratica."