

*“Yoga è il viaggio del Sé,
attraverso il Sé,
verso il Sé”*

PORTFOLIO



GIULIA CAPUZZO

www.giuliacapuzzo.com



INDICE

About Giulia

Formazione

Esperienze Significative e dove trovarmi Ora

I miei valori come insegnante

La mia Missione

Restiamo in contatto



ABOUT GIULIA

Mi chiamo Giulia Capuzzo da più di un decennio ho scelto di dedicare **corpo, mente e anima** alla pratica e all'insegnamento dello **Yoga e della Meditazione**. Il mio percorso è iniziato formalmente nel 2011 a Madrid — il desiderio di benessere psicofisico mi ha spinto ad avvicinarmi a queste discipline, mi è stato fin da subito chiaro che si trattava di qualcosa che andava ben **oltre il movimento fisico**: un richiamo ad un **contatto profondo**.

Lo Yoga per me non è solo asana e movimento, ma **cuore, presenza, ascolto**. È **abitare il corpo** come casa e lasciare che ogni gesto diventi embodiment e specchio dei propri valori : un'azione guidata da **intuizione e amore**.

FORMAZIONE

Nel corso degli anni ho approfondito diversi stili e approcci, sempre con l'apertura alla sperimentazione e al continuo apprendimento:

- Training a Los Angeles con **Bikram Yoga** College of India (2013)
- **Hatha Yoga** con Maurizio Morelli a Milano (2016)
- **Sacred Geometry Vinyasa, Yin Yoga, Restorative Yoga e Katonah Yoga** (2017-2020)
- Formazione Meditazione **1 Giant Mind Being Technique** con Jonni Pollard (2021)
- **Mentoring Program** per insegnamento meditazione con Jonni Pollard (2022)
- Formazione in **Meditazione Vedica** con Jonni Pollard (2024-2025)
- **Reiki** Livello I e II (sto completando do il Master di III e IV livello) (2021-in corso)

ESPERIENZE SIGNIFICATIVE E DOVE TROVARMICI ORA

Ho insegnato Yoga in Italia e all'estero quelle che più significative sono le seguenti

- Bikram Yoga **Madrid**
- Bikram Yoga **Barcelona**
- Hot Box Strassen, **Luxembourg**
- Luxyoga - Luxury retreats - Tourrettes-sur-Loup, **FR**
- Camel City Yoga - Winston Salem, **NC-USA**
- Bikram Yoga **Padova**
- Yogah - Bikram Yoga **Pordenone**
- Hot Yoga Styles **Milano** Navigli

Attualmente **offro corsi di Meditazione Vedica in presenza e online**. Yoga per gruppi presso **Studio Delos** in provincia di Pordenone e **Lezioni private di Yoga per singoli e aziende**.



I MIEI VALORI COME PERSONA E INSEGNANTE

- **Presenza** – Semplicemente **essere presenti a me e a chi ho di fronte**
- **Ascolto** - Sentire e ascoltare **fondamentali per comunicare in modo chiaro**
- **Chiarezza** - Trasparenza nella comunicazione
- **Amore** – Arrendersi e lasciarsi guidare a ciò che siamo liberi da schemi condizionati
- **Intuizione** – Affidarsi alla **bussola interiore** come guida
- **Embodiment** – Vivere ed agire secondo i propri **valori** nel rispetto
- **Consapevolezza** – in continua **espansione**, riconoscersi e conoscersi in ogni istante
- **Connessione** – Riconoscere ciò che siamo: **corpo, mente, spirito**
- **Compassione** – **Accogliere se stessi** e gli altri con **gentilezza** e amore

LA MIA MISSIONE

Sento che viviamo in un tempo che ci sommerge di informazioni e spesso ci porta a diffidare e a isolarci. Eppure i nostri cuori continuano a desiderare **connessione, appartenenza, compassione**. Dentro ognuno di noi esiste un potere capace di trasformare la vita e liberarla da condizionamenti e credenze limitanti.

Per me la chiave è rivolgere lo **sguardo all'interno** ed entrare in contatto con ciò che siamo davvero. La mia missione è offrire un **percorso di consapevolezza accessibile a tutti** — dal principiante al praticante esperto — per **riconnettere con la propria natura più autentica**. Accompagnare nel viaggio verso l'**esperienza del Sé più profondo**, per imparare — insieme e in autonomia — a lasciare andare schemi mentali limitanti e creare spazio all'intelligenza profonda che vive in ciascuno di noi.



RESTIAMO IN CONTATTO

 [giuliacapuzzo_](https://www.instagram.com/giuliacapuzzo_)

 hello@giuliacapuzzo.com

 +39 3402769393

 Vittorio Veneto

Ricevi tutti gli aggiornamenti per corsi di
Meditazione ed eventi

[Clicca qui](#) ed iscriviti alla newsletter