Cecilia Corti

Yoga · Consapevolezza · Divulgazione scientifica

www.ceciliacorti.it

Ingegnere e insegnante di yoga: non due fasi della mia vita, ma due modi di pensare che convivono e si nutrono a vicenda. Questa brochure raccoglie le pratiche, i percorsi e i format che propongo — singolarmente o come progetti su misura, per aziende, scuole, adulti, anziani e famiglie, al chiuso o all'aperto.

Ecco alcune delle mie proposte a titolo esemplificativo e non esaustivo con sempre la possibilità di soluzioni taylor made.

Yoga, centratura, consapevolezza

RYT 760 — Odaka Yoga, Zen Warrior, Vayus Flow (Yoga Alliance, CSEN–CONI). Specializzazioni: Trauma Informed, Kids, Prenatal, Disturbi Alimentari, Pranayama Flow, Anatomia funzionale, Fascia Flow.

Odaka Yoga

Uno stile innovativo nato da oltre trent'anni di ricerca, ispirato al moto delle onde: fluidità, presenza, accoglienza. Il corpo non si blocca, scorre — e con lui la mente e le emozioni. Si tratta di lasciar andare, non di eseguire. Pratiche e workshop di gruppo o personalizzati, anche in inglese.

Zen Warrior

Nato dai principi dello yoga funzionale, dello zen e delle arti marziali. Centratura, forza e gentilezza: non c'è scontro, c'è la ricerca di uno stato di presenza che permette di attraversare le difficoltà restando centrati. Pratiche e workshop di gruppo o personalizzati.

Vayus Flow

Presenza, essenza, centratura. Un metodo che fonde le tradizioni yogiche con un lavoro più scientifico sul movimento — respiro, fascia, pilates, consapevolezza corporea come strumenti concreti, non solo come idea.

Meditazione e consapevolezza

Un percorso lento tra respiro e presenza: un invito a cogliere il momento presente, il qui e ora. Pratiche di respirazione dedicate.

Camminata consapevole

Una pratica tra movimento, meditazione e consapevolezza, che offre spunti per cogliere il momento presente e il qui e ora — un modo diverso di attraversare uno spazio, spesso all'aperto, rallentando il passo e l'attenzione.

Pilates matwork e reformer, fitness e movimento anche su misura

Corpo, respiro, precisione, controllo. Lavoro mirato sulla powerhouse, con o senza attrezzi, per chi cerca un allenamento tecnico o un allenamento su misura portando la dovuta attenzione e cura in caso di patologie.

Aperto a tutti con lo scopo di ricerca di un'attività fisica efficace per migliorare condizione fisica, postura e benessere generale. Specializzazione in Allenamento Femminile, Ginnastica Dolce, Geriatrica, Terza Età.

Sound Healing — campane tibetane e gong

Esperienze immersive di ascolto e vibrazione, con campane tibetane (specializzazione) e gong: rilascio delle tensioni, calma del sistema nervoso, percezione più fine del corpo.

Le attività possono essere proposte come singoli incontri o come percorso, per aziende, scuole, bambini, adulti, anziani o famiglie, in ambienti al chiuso o all'aperto, con temi, intenzioni e durate diverse.

Yoga, Astronomia, Emozioni e non solo...

Un dialogo raro tra yoga, scienza e cosmo, nato dal mio lavoro come divulgatrice presso il Planetario di Lecco.

L'universo dentro e fuori di me

Un percorso alla ricerca della consapevolezza del nostro respiro, per scoprire e trovare spazio nell'universo dentro e fuori di noi, tra yoga, meditazione, scienza e astronomia.

Sotto un unico cielo

Un viaggio unico sotto la cupola stellata, dove scienza, respiro e consapevolezza si fondono insieme. Si parte da dove ci troviamo e dal nostro respiro, per andare alla scoperta del cosmo fino ai suoi confini più lontani e all'origine del nostro universo, al momento del Big Bang. Osservando il cielo con uno sguardo diverso, si raccolgono spunti di riflessione da portare a casa con una nuova consapevolezza.

In armonia con lo stress

Lo stress è una presenza costante nella vita di tutti. Come possiamo gestirlo? Si parte dall'ascolto del corpo e del respiro, attraverso le relazioni con chi e ciò che ci circonda, fino ad arrivare al cosmo.

Divulgazione scientifica — Proposte per aziende, scuole e non solo

Conferenze e laboratori che ho proposto presso il Planetario di Lecco, ma che possono essere anche declinati in altri spazi.

Miti del cielo, da tutto il mondo

La mitologia legata a stelle e costellazioni non si ferma ai catasterismi greci e latini: il cielo racconta storie diverse in ogni cultura. Un percorso che attraversa mitologie di tutto il mondo per scoprire come popoli lontanissimi tra loro abbiano guardato lo stesso cielo e vi abbiano letto storie differenti.

Il cosmo al femminile

Un excursus tra le figure femminili dei miti classici legati al cielo: si parte dall'origine del cosmo, si passa per Medusa, si arriva fino alla guerra di Troia — per poi tornare indietro, alla causa primordiale di tutto.

Disegniamo il cielo

Le stelle sono puntini... e chi non ha mai provato a giocare unendo puntini per formare figure immaginarie? È così che sono nate le costellazioni: si uniscono i punti su una mappa, si costruisce un disegno e lo si colora, scoprendo insieme la storia che queste figure raccontano.

Alla bottega di Messer Galileo

Dopo aver imparato a riconoscere stelle e costellazioni, si rivivono le osservazioni e le scoperte dello straordinario inverno 1609-1610, per poi trasferirsi nella bottega di Galileo e ripetere alcuni degli esperimenti che lo hanno reso immortale.

La fisica dei supereroi

Che affronti le profondità del cosmo o i pericoli di una metropoli, ogni supereroe deve poter contare su conoscenze e ingegno: l'occasione giusta per esperimenti e informazioni sulla scienza che spiega i supereroi — e su come potremmo esserlo anche noi.

E' magia? No! E' scienza!

Quando rimaniamo affascinati di fronte alla magia, cosa c'è davvero dietro? Strutture impossibili, levitazione, telecinesi, mentalismo: si gioca con la magia attraverso esperimenti che dimostrano come, dietro l'incanto, ci sia sempre la scienza.

Gestisco inoltre concept, realizzazione, coordinamento, logistica e comunicazione di eventi e conferenze presso il Planetario, in qualità di membro del Consiglio Direttivo del Gruppo Astrofili Deep Space ETS.

Yoga + scienza

Un formato che porto avanti spesso: una pratica di yoga seguita da una conferenza dedicata allo stesso tema

Pratica + conferenza abbinate

- Equilibrio: centratura e movimento → Equilibrio: gravità, esperimenti e baricentri
- Stelle e Asana di una notte di mezza estate → Miti e Stelle di una notte di mezza estate
- Moon Amour: Moon Flow → Moon Amour: Stregati dalla Luna
- Il cosmo al femminile: In Bloom → Cantami o Diva... dei miti nel firmamento
- Accogliendo il solstizio: Summer Flow → Miti e Stelle attorno al falò d'estate
- Nord Sud Ovest Est: Il tuo vero nord → Alla ricerca di un centro di gravità permanente
- Sotto il cielo di giugno: Star Lore Flow → Miti e Stelle del solstizio
- Incantati dalla Luna: Full Moon Flow → Leggende e curiosità del nostro satellite
- Metamorfosi: l'universo in cambiamento (workshop combinato)
- Siamo polvere di stelle (workshop: yoga, centratura e condivisione)

Conferenze sotto la cupola del Planetario

- Sotto un unico cielo
- Siamo polvere di stelle
- Miti ed eroi tra le stelle
- Stelle e Miti del Cielo Estivo
- Stelle e Miti del Cielo Autunnale
- Cieli e Miti tra le Nevi

Eventi per famiglie e bambini

- Alla ricerca di Santa Claus
- Stelle, Incenso e Mirra!
- Scienza per Supereroi
- È magia? No! È scienza!

Eventi speciali e collaborazioni

- La scienza di Stranger Things — con Marco Colombo, Gianpietro Ferrario, Enrico Paleari

Profilo — in breve

Ruoli, formazione e competenze, in poche righe.

Ruoli

- Insegnante di Yoga — RYT 760 (Yoga Alliance, CSEN–CONI): Odaka Yoga, Zen Warrior, Vayus Flow, Pilates Matwork e Reformer, Fitness Musicale
- Planetarista e divulgatrice scientifica, dal 2012
- Ingegnere — consulente per perizie in ambito assicurativo su fabbricati industriali, civili e storici e non solo.

Formazione

- Laurea Magistrale in Ingegneria Edile-Architettura — Politecnico di Milano
- Diploma Odaka Yoga Teacher, Zen Warrior Teacher, Vayus Flow Teacher — Yoga Alliance, CSEN
- Specializzazioni: Trauma Informed, Pranayama Flow, Anatomia funzionale, campane tibetane e gong
- Mental Coach – Team Coach CSEN; master universitari Cineas, Politecnico di Milano

Competenze

- Comunicazione e divulgazione su target eterogenei, dalle scuole materne agli adulti
- Ascolto e capacità di relazione, anche in contesti di forte impatto emotivo
- Organizzazione e coordinamento di eventi, percorsi e gruppi di lavoro
- Gestione autonoma di tempistiche e risorse, anche sotto pressione

---

Per organizzare un percorso, un workshop o un evento su misura contattami

Cecilia Corti — 338 8641095 — cecilia.corti@proton.me — www.ceciliacorti.it