

Mi presento

Mi chiamo **Antonella Vitacca**, sono Istruttrice di **Mindfulness, Mindful Eating e Yoga**.

Sono felicemente mamma di tre, vivo tra Cecina e l'Isola d'Elba.

Ho studiato Economia bancaria a Siena e, subito dopo la laurea, ho lavorato per qualche anno in banca ma era un mondo che mi stava stretto, così ho lasciato tutto e sono partita per un progetto umanitario in Congo. L'esperienza forte, ha ovviamente ribaltato l'ordine delle mie priorità, mi ha aiutato a relativizzare ed è stata di grande arricchimento umano.

Il mio lavoro nella cooperazione internazionale mi ha portato poi **in Srilanka, ed è proprio qui, nel 2006, che ho conosciuto la meditazione**. E' passato qualche anno prima che sentissi, in modo forte, il bisogno di avvicinarmi a questa pratica ma da allora non ho più smesso.

La meditazione ha da sempre rappresentato una risorsa preziosa a cui attingere calma, serenità, lucidità, forza. Sedermi sul cuscino da meditazione e tornare al respiro **è sempre stato come tornare a casa**.

Nel 2017 ho conseguito la formazione come **Istruttrice di Mindfulness** (presso il Villaggio Globale di Bagni di Lucca) e da allora cerco di divulgare questa pratica così semplice ma così potente.

Nel 2023 ho approfondito la pratica del Mindful eating, il mangiare consapevole (presso la Motus Mundi di Padova), con un **Training in MB Eat Mindfulness based eating Awareness**. Trovo prezioso il contributo che la Mindfulness può dare al rapporto che abbiamo con il cibo.

La consapevolezza sviluppata con la Mindfulness mi ha permesso di apprezzare molto di più lo Yoga ed approfondire questa pratica è stato un passaggio naturale.

Nel 2023 ho completato la formazione triennale come **Istruttrice di Yoga** (presso il Centro Studi Bhaktivedanta).