

## BIOGRAFIA

Ranjeet Kaur (Vanina Granato) nasce nel 1973 a Milano dove vive e studia fino al suo trasferimento a Padova per frequentare l'Università presso la facoltà di lettere moderne.

Fin dall'adolescenza coltiva l'interesse e lo studio di varie discipline orientali tra cui lo yoga kundalini che pratica assiduamente approfondendone i fondamenti tecnici e gli aspetti filosofici.

Tra il 1996 e il 1999, con la nascita delle sue due figlie (di cui l'ultima felicemente partorita tra le accoglienti mura domestiche), si avvicina con grande passione all'educazione pre-post natale e al concetto di "corpo" come strumento attivo per l'auto-conoscenza. Sperimenta quindi varie tecniche di psicomotricità e lavoro corporeo che hanno come punto cardine lo yoga, ma che spaziano dall'anatomia esperienziale alla bioenergetica.

Nel 2001 si iscrive e frequenta il corso di formazione completa come educatrice pre e post natale presso il MIPA (movimento internazionale per il parto attivo) centro studi di Brescia, diretto da Piera Maghella, consulente OMS (organizzazione mondiale della sanità) e una delle maggiori personalità europee nell'ambito della comunicazione non violenta e dell'educazione alla nascita. Qui apprende tecniche di metodologia e organizzazione di corsi di gruppo e di assistenza in situazioni di disagio come la depressione e la perdita.

Dal 2002 conduce classi regolari di yoga, movimento e rilassamento in ambiti eterogenei come la preparazione al parto, la riabilitazione, l'insegnamento ai giovani e in contesti di disagio sociale. Nel 2004 si iscrive all'Accademia di Cultura Orientale di Roma (Istituto Superiore di Terapie e Culture Orientali) fondata e diretta da Mahatma Kaur (Paola Del Monaco), insegnante yoga, esperta in medicina tradizionale cinese e agopuntura. Nel 2007 consegue il diploma come insegnante di yoga rilasciato dalla CNY (confederazione nazionale yoga) di cui l'Accademia fa parte.

Trasferitasi nel Salento, organizza e collabora in diversi progetti di yoga per il sostegno della donna e per ragazzi. Oggi s'impegna nella diffusione dello yoga e dell'educazione permanente e globale nelle scuole e tiene classi regolari di kundalini yoga e meditazione presso l'associazione di volontariato sociale "CASA AURA" di Maglie (Lecce) che ha fondato insieme a tre amiche e qualificate operatrici del settore terapie olistiche. Dal aprile 2009 segue la direzione didattica di corsi di formazione per insegnanti Yoga. Attualmente conduce corsi e sedute individuali e per la coppia anche a domicilio.