

Namaste!

I'm **Rohit**, a yoga teacher and sound healer from Rishikesh, India. My journey in yoga began when I was searching for healing and peace in my life and **I found that yoga not only heals but transforms**. This discovery led me to share my experience with others. I also discovered a deep connection with sound healing, especially using Tibetan singing bowls, which adds a unique aspect to my practice.



I have studied yoga at the Kaivalyadham Yoga Institute and learned from my guru, Yogi Sunil Sharma. My teaching includes Hatha Yoga, Pranayama, Yoga Nidra, and Sound Healing.

I believe in making yoga practical and suitable for everyone.

My classes are about finding a balance and understanding what each person needs.

My hope and aim for our retreat THE SOUND of YOGA is to create a space where you can feel safe and explore within yourself. I want to share the power of yoga and sound, helping you to relax, connect with your body and breath, and find peace. **My mantra is 'ATHA', meaning 'to be present', and I hope to share this sense of presence with you.**

Join me on this journey of relaxation and self-discovery!

Namasté!

Sono **Rohit**, un insegnante di yoga e sound healer di Rishikesh, India. Il mio viaggio nello yoga è iniziato quando cercavo guarigione e pace nella mia vita ed è così che **mi sono reso conto che lo yoga non solo guarisce ma trasforma**. Questa scoperta mi ha portato a condividere la mia esperienza con gli altri.

Lungo il percorso ho anche sviluppato una profonda connessione con il *sound healing*, in particolare utilizzando le campane tibetane, elemento che aggiunge un aspetto unico alla mia pratica.

Ho studiato yoga al Kaivalyadham Yoga Institute e con il mio guru, Yogi Sunil Sharma. Il mio insegnamento include Hatha Yoga, Pranayama, Yoga Nidra e Sound Healing.

Credo nel rendere lo yoga pratico e adatto a tutti; le mie lezioni ruotano attorno alla ricerca di un equilibrio e alla comprensione di ciò di cui ogni persona ha bisogno.

La mia speranza e il mio obiettivo per il ritiro IL SUONO dello YOGA sono quelli di creare un ambiente in cui farti sentire al sicuro permettendoti di esplorare il tuo spazio interiore. Ciò che desidero è condividere il potere dello yoga e del suono, aiutandoti a rilassarti, a connetterti con il tuo corpo e il tuo respiro e a trovare la pace.

Il mio mantra è "ATHA", ovvero "essere presente", e spero di condividere questo senso di presenza con te.

Unisciti a me in questo viaggio all'insegna del rilassamento e della scoperta di sé!