

RICCARDO DE PAOLIS

E-RYT 500 • YACEP – Yoga Alliance

Yoga • Meditation • Mindfulness Teacher

Master universitario di II livello in Neuroscienze – Sapienza Università di Roma

800-hour Certificate IV Purna Yoga – Byron Yoga Centre, Australia

PROFILO PROFESSIONALE



Insegnante di Yoga e Meditazione dal 2017, con quasi vent'anni di esperienza personale e un percorso professionale internazionale sviluppato tra Yoga, neuroscienze, pratiche contemplative e benessere della persona. Si dedica allo Yoga e alla meditazione dal 2008, integrando nella propria formazione la dimensione esperienziale con lo studio delle tradizioni contemplative e delle neuroscienze. Nel corso degli anni ha inoltre ideato, organizzato e condotto ritiri, workshop e percorsi di Yoga e Mindfulness in **Italia e all'estero.**

È **E-RYT 500 e YACEP - Yoga Alliance** e ha completato la formazione avanzata **800-hour Certificate IV Purna Yoga presso Byron Yoga Centre, Australia.** È inoltre insegnante di **Vishoka Meditation** e di **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**, con formazione specifica nei protocolli MBSR.

La sua formazione accademica comprende un **Master universitario di secondo livello in Neuroscienze presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Roma La Sapienza**, che affianca alla formazione nell'ambito dello Yoga e della meditazione una prospettiva scientifica sul funzionamento della mente e sui processi legati alla consapevolezza.

Il suo percorso integra **Hatha Yoga, meditazione, pranayama e studio dello Yoga Sūtra**, con una ricerca continuativa sulla relazione tra corpo, mente e coscienza. Dal 2008 approfondisce inoltre la pratica meditativa all'interno della **tradizione Zen Soto**, nella quale ha ricevuto i voti laici del Bodhisattva, e ha intrapreso un percorso di iniziazione e studio nella **tradizione Sri Vidyā di matrice himalayana**, con particolare riferimento alla meditazione, al mantra e alle pratiche contemplative.

Ha maturato esperienza nella progettazione e conduzione di programmi di Yoga, Meditazione e Mindfulness in contesti corporate, istituzionali e internazionali, oltre che in retreat e workshop in Italia e all'estero.

COLLABORAZIONI PROFESSIONALI

Corporate & International

Bulgari · Warner Bros. Media · CNN/Turner · Duracell · Enel · Solenis · Tecnocasa

Istituzioni e organizzazioni

Università degli Studi di Verona · Croce Rossa Italiana

Attività e collaborazioni internazionali

Australia · Danimarca · Regno Unito · Svizzera · Spagna

COMPETENZE E AMBITI DI INSEGNAMENTO

Yoga, Meditazione e Mindfulness

- Hatha Vinyasa Yoga

- Hatha Yoga
- Restorative Yoga
- Yoga Nidra
- Yin Yoga
- Pranayama
- Mindfulness – protocollo MBSR
- Vishoka Meditation

Tecniche di Massaggio

- Swedish Massage
- Remedial Massage
- Deep Tissue Massage
- Aromatherapy Massage
- Shiatsu Masunaga

YOGA – COMPETENZE PROFESSIONALI

- Insegnamento di asana, tecniche di respirazione e meditazione a praticanti di ogni livello, dal principiante all'avanzato.
- Progettazione e conduzione di percorsi individuali e di gruppo, adattati agli obiettivi e alle caratteristiche dei praticanti.
- Capacità di proporre variazioni e adattamenti della pratica in presenza di limitazioni fisiche, infortuni o specifiche esigenze individuali.
- Attenzione alla sicurezza, all'allineamento e alla progressione didattica durante la pratica.
- Integrazione di asana, pranayama, meditazione e pratiche di consapevolezza all'interno di percorsi strutturati.
- Costruzione di una relazione professionale con il praticante, favorendo ascolto, autonomia e continuità nella pratica.

- Conduzione di classi, workshop, seminari e percorsi tematici in contesti privati, corporate e wellness.

MASSAGGIO – COMPETENZE PROFESSIONALI

- Valutazione delle condizioni fisiche della persona e individuazione delle tecniche più appropriate in relazione alle esigenze individuali.
- Utilizzo di tecniche di massaggio decontratturante, Deep Tissue, pre e post attività sportiva, rilassante, oltre a trattamenti con oli essenziali e pietre calde.
- Personalizzazione del trattamento sulla base delle condizioni muscolari, articolari e del range di movimento.
- Valutazione delle condizioni pregresse e definizione del trattamento in accordo con il cliente.
- Esperienza nel trattamento di tensioni muscolari, contratture e problematiche correlate all'attività fisica e allo stress, nei limiti delle competenze professionali.
- Integrazione di stretching, mobilizzazione e indicazioni posturali a supporto del benessere corporeo.
- Approccio professionale, attento all'ascolto e alle esigenze individuali.

SEMINARI, WORKSHOP, RITIRI E ATTIVITÀ

2026

- Ritiro di Yoga e Mindfulness 21-24 Maggio – Toscana, Italia
- Ritiro di Yoga e Mindfulness – Monastero di Fara Sabina 20-21 Aprile – Fara Sabina, Italia
- Workshop 'Trova la tua luminosità interiore' 15 Marzo – Centro Maurizio Melli, Roma
- Visita al Museo delle Civiltà e meditazione guidata 15 Febbraio – Roma
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Online

- Insegnante di Yoga presso Bulgari Hotel – Roma

2025

- Workshop 'Trova la tua luminosità interiore' 26 Gennaio – Centro Maurizio Melli, Roma
- Workshop 'Trova la tua luminosità interiore' 16 Febbraio – Centro Maurizio Melli, Roma
- Ritiro di Yoga e Mindfulness – Monastero di Fara Sabina 7-9 Marzo
- Workshop 'Trova la tua luminosità interiore' 30 Marzo – Centro Maurizio Melli, Roma
- Workshop 'Coltivare la consapevolezza: promuovere il benessere individuale e sociale attraverso le pratiche contemplative' – 19 Maggio – Dipartimento di Scienze Umane, Università di Verona
- Ritiro di Yoga e Mindfulness 22-25 Maggio – Toscana
- Evento meditazione guidata e proiezione del film Milarepa, regia Louis Nero – Nuovo Cinema Aquila, 20 Giugno – Roma
- Evento di Yoga, Mindfulness, Trekking e Forest Therapy 26-29 Giugno – Trentino
- 7° Mindfulness Based Stress Reduction Protocol – 8 settimane, 22 Settembre-10 Novembre – OneBodyMind, Online
- Workshop 'Trova la tua luminosità interiore' 28 Settembre – Centro Maurizio Melli, Roma
- Ritiro di Yoga e Mindfulness – Monastero di Fara Sabina 7-9 Novembre
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Online
- Insegnante di Yoga presso Bulgari Hotel – Roma

2024

- Workshop 'Trova la tua luminosità interiore' 22 Dicembre – Centro Maurizio Melli, Roma

- Ritiro di Yoga e Mindfulness – Monastero di Fara Sabina 15-17 Novembre
- 6° Mindfulness Based Stress Reduction Protocol – 8 settimane, 16 Settembre-4 Novembre – OneBodyMind, Online
- Ritiro di Yoga e Mindfulness 23-26 Maggio – Toscana
- Workshop 'Hatha Yoga and Painting' – Yum Yoga Studio, 27 Aprile – Copenhagen, Danimarca
- Ritiro di Yoga e Mindfulness – Monastero di Fara Sabina 8-10 Marzo
- Workshop 'Trova la tua luminosità interiore' 27 Gennaio – YogaHouse, Roma
- Workshop 'Viaggio nello Yoga' 21 Gennaio – ASD Breathe, Roma
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Yoga presso ASD Breathe – Roma
- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Online
- Insegnante di Yoga presso Bulgari Hotel – Roma

2023

- Workshop 'Viaggio nello Yoga' 17 Dicembre – ASD Breathe, Roma
- Workshop 'Trova la tua luminosità interiore' 12 Novembre – ASD Breathe, Roma
- Ritiro di Yoga e Mindfulness 27-29 Ottobre – Monastero di Fara Sabina
- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Online
- Ritiro di Yoga e Mindfulness 3-5 Marzo – Monastero di Fara Sabina
- Workshop Yoga 'Find your inner luminosity' 20 Maggio – ZemYoga Studio, Roma
- Ritiro Yoga e Mindfulness 30 Maggio-4 Giugno – Santa Teresa di Gallura
- Insegnante di Yoga presso ZemYoga Studio – Roma
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Yoga presso ASD Breathe – Roma
- Insegnante di Yoga presso Hara Benessere – Roma

2022

- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Roma
- Workshop Yoga 'Riscopri la tua luminosità interiore' – ASD Breathe, Roma
- Workshop Yoga e Mindfulness 5-8 Maggio – Santa Teresa di Gallura
- Workshop Yoga 'Find your inner luminosity' – ZemYoga Studio, Roma
- Ritiro Yoga e Mindfulness 14-21 Luglio – Gran Canaria, Spagna
- Ritiro Yoga e Mindfulness 3-10 Settembre – Santa Teresa di Gallura
- 5° Mindfulness Based Stress Reduction Protocol – 8 settimane – OneBodyMind, Roma
- Insegnante di Yoga presso ZemYoga Studio – Roma
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Yoga presso ASD Breathe – Roma

2021

- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Online, Roma
- Yoga e Mindfulness Retreat 4-11 Luglio – Gran Canaria, Spagna
- Yoga e Mindfulness Retreat 15-22 Luglio – Gran Canaria, Spagna
- Insegnante di Yoga presso ZemYoga Studio – Roma
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Yoga presso ASD Breathe – Roma
- Mindfulness Coach presso Warner Bros. Media – US
- Mindfulness Coach presso Solenis Srl – Italia

2020

- Insegnante di Mindfulness presso Warner Bros. Media – Madrid, Spagna
- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Online, Roma
- Insegnante di Yoga presso ZemYoga Studio – Roma
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Corporate Yoga per Enel S.p.A. – Roma

- Insegnante di Yoga presso EasyFit – Fiumicino
- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Roma
- Insegnante di Yoga presso Centro Samila – Roma
- Insegnante di Corporate Yoga per Duracell S.p.A. – Roma
- Workshop Mindful Yoga – Tecniche di AutoAiuto per Soccorritori – Croce Rossa Italiana, Roma
- 3° Mindfulness MBSR 8 settimane – CNN/Turner Broadcasting Company, Roma
- 3° Mindfulness MBSR 8 settimane – Studio PantaRei, Roma
- Massaggiatore presso Studio Medico Natura Medica – Roma

2019

- Insegnante di Yoga presso ZemYoga Studio – Roma
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Corporate Yoga per Enel S.p.A. – Roma
- Insegnante di Corporate Yoga per Tecnocasa S.r.l. – Roma
- Insegnante di Yoga presso EasyFit – Fiumicino
- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Roma
- Insegnante di Yoga presso Centro Samila – Roma
- Insegnante di Yoga – Rainbow Yoga Community Classes 'Dgp' – Roma
- 4° Ritiro Rainbow Yoga – Ostuni
- 4° Workshop Mindfulness Yoga – North London Buddhist Centre – Londra, UK
- Workshop Mindful Yoga – Virgin Active, Roma
- Workshop Mindful Yoga – Centro Samila, Roma
- Massaggiatore presso Studio Medico Natura Medica – Roma
- 2° Mindfulness MBSR Introduzione – CNN/Turner Broadcasting Company, Roma
- 2° Mindfulness MBSR 8 settimane – Studio PantaRei, Roma

- Mindfulness per aziende – Tecnocasa, Roma

2017-2018

- Insegnante di Yoga presso ZemYoga Studio – Roma
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Yoga presso Samila – Roma
- Insegnante di Corporate Yoga per Enel S.p.A. – Roma
- Insegnante di Yoga presso EasyFit – Fiumicino
- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Roma
- Ritiro di Aprile Rainbow Yoga – Ostuni
- Ritiro di Ottobre Rainbow Yoga – Ostuni
- Ritiro di Yoga in Epping Forest – Londra, UK
- Workshop Yoga e meditazione presso Virgin Active – Roma
- Massaggiatore presso Studio Medico Natura Medica – Roma
- Mindfulness Workshop presso Turner Broadcasting Company / CNN – Roma
- Mindfulness MBSR 8 settimane – Studio PantaRei – Roma

2016-2017

- Insegnante di Yoga presso ZemYoga Studio – Roma
- Insegnante di Yoga presso Virgin Active – Roma
- Insegnante di Yoga presso OneBodyMind – Roma
- Massaggiatore presso Studio Medico Natura Medica – Roma
- Insegnante di Yoga e massaggiatore – Classi private e Workshops – Zurigo, Svizzera
- Insegnante di Yoga e massaggiatore presso Byron Yoga Centre Retreat – Byron Bay, Australia
- Massaggiatore presso Holistic Massage Centre – Byron Bay, Australia

2015-2016

- Massaggiatore presso Health Care Massage Centre – Sydney, Australia
- Massaggiatore presso Chiropractor at Bondi Junction – Sydney, Australia
- Massaggiatore ed insegnante di Yoga presso I Cinque Elementi – Sydney, Australia

2014-2015

- Massaggiatore ed insegnante di Yoga presso Centro Dakini – Anzio, Italia
- Insegnante di Yoga presso Onda su Onda Scuola di Surf – Ostia, Italia

2013-2014

- Massaggiatore presso Studio Natura Medica – Roma, Italia
- Massaggiatore presso Stabilimento Balneare La Nuova Pineta – Ostia, Italia

FORMAZIONE E SPECIALIZZAZIONI

2026

Ritiro intensivo - Maha Sri Yaga & Prajapati Sukta

13-24 luglio – Pandit Rajmani Tigunait, PhD – Himalayan Institute, Honesdale, Pennsylvania, USA

2025

Maha Sri Yaga: Kathopanishad

Pandit Rajmani Tigunait, PhD – Himalayan Institute

Kardama's Way – Sri Sukta Mantra 11

Pandit Rajmani Tigunait, PhD – Himalayan Institute

Sri Sukta Sadhana – Stage 1

80 giorni di pratica personale – Himalayan Institute

2024

Sri Yaga New Year's Retreat

28 dicembre 2024 – 1 gennaio 2025 – Pandit Rajmani Tigunait, PhD – Himalayan Institute

Ritiro intensivo - The Confluence of Mantra and Prana Shakti

Vishoka Meditation & Sri Sukta – Ishan Tigunait e Shiva Tigunait, PhD

17-20 ottobre 2024 – Bruxelles, Belgio

Sri Sukta Course

31 maggio – 26 giugno – Ishan Tigunait – Himalayan Institute

2023

Vishoka Meditation Level Two – Meditation on the Lotus of the Heart

Luglio-novembre – Pandit Rajmani Tigunait, PhD – Himalayan Institute

2022

Vishoka Meditation Self Mastery Series – Part 2: Vairagya & Svadhyaya

2-24 agosto – Himalayan Institute

Vishoka Meditation Self Mastery Series – Part 1: Self-Revealing Power of Pranic Absorption

27 aprile-12 luglio – Himalayan Institute

2020-2021

Vishoka Meditation Teacher Training

1 anno - Himalayan Institute

Vishoka Meditation Digital Companion

6 ore - Himalayan Institute

Vishoka Meditation At-Home Practice Immersion

6 settimane - Himalayan Institute

Alle radici dello Yoga: genesi, sviluppo e scienza

66 ore – Museo delle Civiltà, Beni Culturali – Roma

Kundalini: Inner Healing for a Troubled World

8 ore – Himalayan Institute

Yoga Sutra Master Course

85 ore – Himalayan Institute

1st International Yoga Nidra Conference

Yoga Alliance

2018-2019

Master universitario di II livello in Neuroscienze

Facoltà di Psicologia e formazione specifica per l'insegnamento del protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Università degli Studi di Roma "La Sapienza" – Roma

PNL Practitioner – I livello

NLP Italy, Roma

Coaching – I livello

NLP Italy, Roma

Corso di Posturale

Virgin Academy, Roma

2016-2017

Certificate IV Yoga Teacher Training – 800 ore

Byron Yoga Centre – Byron Bay, Australia

- Asana Classes
- Yoga practices
- Anatomy & Physiology
- Workplace Health & Safety
- First Aid
- Client Relationship Management
- Practice Administration
- Group-based learning
- Development of leisure and health programs for clients with special needs

2015-2016

Certificate IV Massage Therapist – 800 ore

New South Wales School of Massage – Sydney, Australia

- Swedish Massage
- Remedial Massage
- Aromatherapy
- Anatomy & Physiology
- Safe Practices
- Practice Management, Law & Ethics
- First Aid
- Clinical Practice

2013-2014

Centro Dakini Salute e Benessere – 200 ore

Anzio, Italia

- Tibetan Mantra Healing
- Yoga Ne-Jang
- Certificate of Ku-Nye Traditional Tibetan Massage – 200 ore

2012

Shiatsu Masunaga – Livello III

Istituto Europeo di Shiatsu – Roma

FORMAZIONE UNIVERSITARIA

2000-2008

Laurea Magistrale in Ingegneria Elettronica

Università degli Studi Roma Tre – Roma

Tesi:

2003 – Tesi sperimentale sulla misurazione del segnale elettromiografico

muscolare

2008 – Realtà virtuale applicata a protocolli riabilitativi dell'arto superiore

1995-2000

Liceo Scientifico Antonio Labriola – Roma, Italia

PERCORSO SPIRITUALE E CONTEMPLATIVO

Tradizione Zen Soto

Pratica di meditazione Zen dal 2008 e ricezione dei voti laici del Bodhisattva nella tradizione Soto Zen.

Tradizione Sri Vidyā – Himalayan Tradition

Iniziazione e percorso di studio nella tradizione Sri Vidyā, con approfondimento di mantra, meditazione, pratiche contemplative e Sri Sukta Sadhana.