



[www.antasthayoga.com/yoga-solar-impulse/](http://www.antasthayoga.com/yoga-solar-impulse/)

### संजीव भनोट

sanjeev@yogalife.org  
+91 84 47 69 40 90  
+41 793 86 42 17

### Micaela Preguerman

micaela@yogalife.org  
+91 68 39 42 75  
+49 151 17 27 98 57

## संजीव भनोट के बारे में

संजीव भनोट ने योगालाइफ फाउंडेशन की स्थापना की और अंतस्थ योग से दुनिया का परिचय कराया। संजीव के लिए योग ठीक वैसा ही है, जैसा कि पेड़ों के लिए हवा। बचपन में, योग संजीव के खेल का मैदान था। आज, उनका अनुभवी और गहरा ज्ञान उनके छात्रों को दीर्घ-प्रतिक्षित योग अनुभव के रूप में मिलता है।

शरीर की गतिशीलता के साथ-साथ मानव मस्तिष्क के मनोविज्ञान के बारे में अद्भुत ज्ञान का उनका समन्वय संजीव को सुखद आभा और दुर्लभ गुणों वाला एक शिक्षक बनाता है। उनका सहज अंतरज्ञान और मानव शरीर के बारे में वैज्ञानिक जानकारीयां उनके शिक्षण को एक विशेष गहराई प्रदान करती हैं। संजीव के साथ अभ्यास आपको योग सीखाने के साथ-साथ जीवन के प्रति आपका नजरिया भी बदल देगा। आप ज्यादा जागरूक, स्वस्थ और पूरी तरह से सशक्त महसूस करेंगे।

संजीव ने जीवविज्ञान और रसायन शास्त्र में स्नातक की डिग्री हासिल की है और दिल्ली में पारंपरिक प्राकृतिक चिकित्सा का अध्ययन किया है। अपने पूरे करियर में उन्होंने संयुक्त राष्ट्र, विश्व बैंक, नोकिया/सिमेंस और माइक्रोसॉफ्ट जैसी अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं को प्रशिक्षण दिया है। वो कैलिफोर्निया में चोपड़ा सेंटर के दीपक चोपड़ा के लिए शिक्षकों को भी प्रशिक्षित करते हैं और जूलिया रॉबर्ट की फिल्म ईट, प्रे, लव के लिए मुख्य सलाहकार भी थे।

अंतस्थ योग ([www.antastha.com](http://www.antastha.com)) एक शक्तिशाली और नई प्रक्रिया है, जिसमें संजीव अपनी गहरी अभिव्यक्ति के अनूठे तरीके से ध्यान में हठ योग का अनुभव करते हैं। इसी अभ्यास के इस्तेमाल से सोलर इंपल्स के पायलट और सीईओ आंद्रे बोर्सबर्ग को उनकी चुनौती के लिए तैयार करने और प्रशिक्षित करने में वो इसी अभ्यास का इस्तेमाल करते हैं।