

## Massimo Cantara



**Massimo** è un insegnante Yoga con oltre 500h di formazione alle spalle ed un diploma di 300h in Yoga therapy conseguito presso International Vasistha Yoga Research Foundation (India). Insegna yoga dal 2010 presso il proprio centro in Italia ed è membro fondatore di “Three Treasures Yoga” scuola di formazione internazionale. Esercita la sua attività professionale di operatore in Discipline Bio-Naturali e a quella di Insegnante di Shiatsu dal 1992 e nel 1999 fonda il Centro Holismos arti per la salute, un centro per la diffusione e la pratica delle discipline Bio Naturali, tra cui lo Yoga, di cui è il direttore.

Massimo è operatore ed insegnante Shiatsu da quasi 30 anni oltre ad essere Kinesiologo e terapeuta Cranio Sacrale. Nel 2016 fonda insieme a Sara Della Torre il nuovo centro Holismos Yoga e Wellness a Varese. Collabora con vari corsi di formazione dove porta le sue particolari conoscenze in Anatomia e fisiologia ma non solo, essendo egli un musicista e percussionista con 40 anni di esperienza, un altro ambito a cui si dedica con grande passione ed amore è quello della musica e del canto. Massimo Ha passato 12 anni a studiare Shorinji Kempo, (arte marziale giapponese Buddista) con Sensei Tameo Mizuno a Londra, Italia e Giappone (2° Dan ). La sua prima passione però è stata la musica fin dall'adolescenza, ha suonato con numerosi gruppi sia in Italia che in Gran Bretagna e si è esibita in centinaia di concerti sia in Europa che in America Latina.

Oggi la sua passione ed interesse principale riguarda lo studio del suono, delle vibrazioni e il loro effetto sulla nostra salute, la nostra vita e la nostra evoluzione.

E' stato docente in alcuni corsi di formazione per operatori socio sanitari (animatori di comunità) finanziati dalla CEE e, cosa più importante, ha partecipato al progetto: "*L'Ospedale senza Dolore*" della Asl 7 presso gli ospedali di Poggibonsi e di Nottola (Montepulciano) effettuando dal 2003 al 2007 oltre 360 ore di docenza, formando le infermiere al trattamento del dolore con tecniche manuali integrate.

Per la Federazione Italiana Shiatsu ha coperto le cariche di Rappresentante Regionale, Membro del direttivo e della commissione esaminatrice.

Nel 2021 realizza il suo primo CD da solista intitolato "Elemental World" per l'etichetta Holismos. Nel 2021 pubblica il suo libro "Ospedale senza Dolore" Le tecniche Bio-Naturali nel contesto ospedaliero per Epigraphia Edizioni, adesso disponibile anche in inglese su Amazon, con il titolo Hospital Without Pain.