

## SILVA

*Silva Pukšić je već od najranijeg djetinjstva u krugu obitelji usmjeravana na put duhovnosti. 1999. godine prvi je puta susrela Vishwagurua Paramhans Swamija Maheswaranandu na njegovom predavanju u Zagrebu koje ju je snažno inspiriralo te od 2000. godine počinje redovito pohađati satove Joge u svakodnevnom životu.*

*2011. godine potaknuta željom da svoje dugogodišnje iskustvo u mnogobrojnim dobrobitima vježbanja joge ne samo na fizičkom već i na mentalnom i duhovnom nivou približi i drugim ljudima započinje edukaciju za instruktora JUSŽ, a zadnje 2 godine aktivno asistira u vođenju vježbi joge raznim instruktorima.*

*Svoje znanje joge kontinuirano proširuje na brojnim seminarima u zemlji i inozemstvu kao i ljetnim stručnim seminarima pod vodstvom tvorca sustava Vishwagurua Paramhans Swamija Maheshwaranande, a trenutno je pred završnim ispitom.*

*Kako je po obrazovanju medicinske struke posebno ju interesira proučavanje joga asana i pranajama kao psihosomatskih vježbi i način na koji one usklađuju tijelo, um i duh te anatomija i fiziologija joge u čemu se trajno usavršava, a također predaje anatomiju i fiziologiju u okviru obuke za instruktore JUSŽ.*

*U svakodnevnom životu osim joge ispunjava ju i plesna improvizacija te boravak u prirodi.*