



VALENTINA DONI

.....
insegnante hatha yoga e yoga in
gravidanza
.....



CONTATTO



CHI SONO

INSEGNANTE DI YOGA CLASSICO E YOGA IN GRAVIDANZA. OPERO COME PROFESSIONISTA NEL CAMPO DELLO YOGA CON PARTICOLARE ATTENZIONE AGLI ASPETTI TERAPEUTICI DELLA PRATICA. ATTENTA ALLE ESIGENZE PSICOFISICHE DEI PRATICANTI RITENGO CHE IL CUORE DELLA PRATICA SIA SEMPRE NELLO SVILUPPO DI ASCOLTO, PRESENZA E CONSAPEVOLEZZA.

COMPETENZE

HATHA YOGA, YOGA PRENATALE E POST NATALE, YOGA PER LA TERZA ETÀ, YOGA PER IL MAL DI SCHIENA, RILASSAMENTO PSICO MOTIVAZIONALE, MEDITAZIONE E RILASSAMENTO CON CAMPANE TIBETANE, RIEQUILIBRIO ENERGETICO E SVILUPPO DELLE FACOLTÀ MENTALI



FORMAZIONE

Dopo aver frequentato la facoltà di filosofia alla Statale di Milano nel 2009 ho conseguito diploma di ottica alla ITG Leonardo da Vinci Bergamo.

CORSO INSEGNANTI CSEN

Nel 2017 corso insegnanti frequentato al Laboratorio di 500 ore condotto da Massimo Gatto

master pre e post natale

nel 2021 con Laura nalin

ESPERIENZE LAVORATIVE

Lavoro presso diversi centri in provincia di Varese e come insegnante freelance dedicandomi esclusivamente alla pratica personale e all'insegnamento. Seguo un percorso di costante formazione e aggiornamento al fine di accrescere le mie competenze. dal 2020 tengo seminari e collaboro al centro Il Laboratorio di Varese nella formazione di nuovi insegnanti.

ottobre 2019

collaborazione con il dottor Uselli F. (chirurgo specializzato nel piede e nella caviglia) per l'evento del Corriere della sera "il tempo della salute"

dicembre 2021

collaborazione con il brand yuzen.beauty

