



Valentina Doni

Profilo professionale

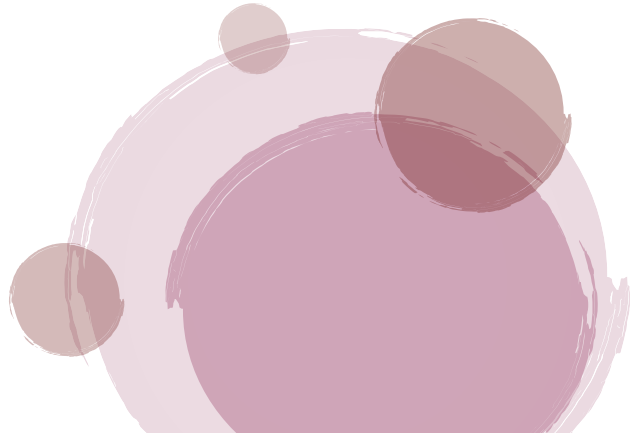
Insegnante e formatrice di yoga con oltre 8 anni di esperienza, specializzata in **Hatha Yoga, Meditazione, Yoga in Gravidanza e Yoga Postnatale**, accompagnando le persone in percorsi di consapevolezza, ascolto e benessere profondo.

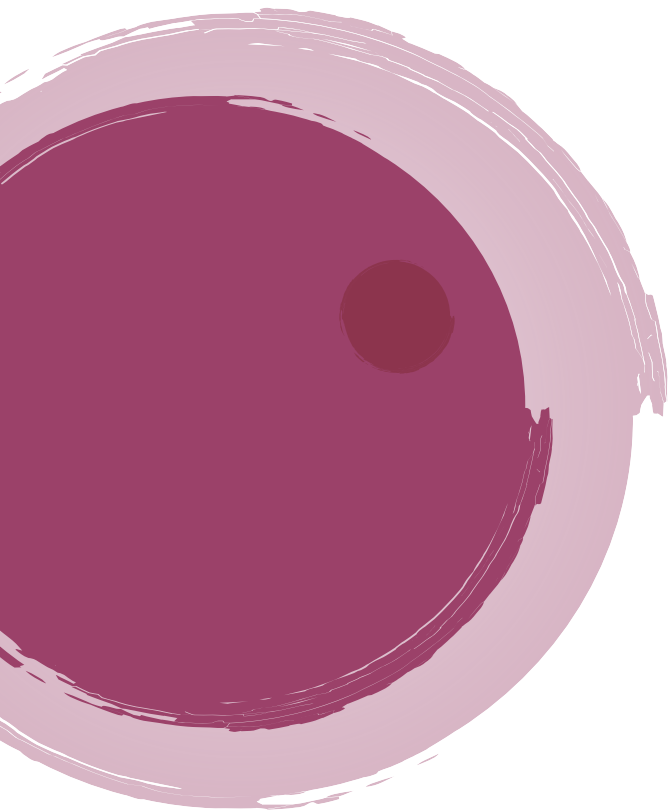
Dopo un precedente percorso professionale come ottica, ho scelto di dedicarmi completamente allo yoga, riconoscendolo come una vera e propria **meditazione in movimento** e uno strumento concreto di supporto alla salute fisica, emotiva e mentale.

Creo spazi sicuri, accoglienti e rispettosi, dove ogni pratica si adatta alla persona e non il contrario, favorendo una relazione autentica con il corpo e con sé stessi.

Competenze chiave

- Hatha Yoga tradizionale
- Yoga Prenatale e Postnatale
- Yoga per la terza età
- Ginnastica dolce e consapevole
- Meditazione
- Operatrice Campane Tibetane
- Riequilibrio Energetico
- Yoga mal di schiena
- Respirazione e consapevolezza corporea
- Conduzione di gruppi e percorsi formativi
- Approccio personalizzato e inclusivo





Esperienza professionale

Insegnante di Yoga e Formatrice (2018 – oggi)

Raiz – Centro Yoga e Benessere (Varese) | dal 2025

Co-fondatrice del centro.

- Corsi di Hatha Yoga
- Yoga in Gravidanza e Postnatale
- Ginnastica dolce per anziani
- Workshop, seminari e percorsi formativi certificati Yoga Alliance

Il Laboratorio – Varese | 2019 – aprile 2025

- Corsi settimanali di Hatha Yoga, Yoga in Gravidanza, Postnatale e Terza Età
- Conduzione di seminari e formazione insegnanti
- Dal 2025: **Formatrice del Master di Yoga Prenatale (85 ore)**

Il Cavedio / Varese corsi | 2018 – aprile 2025

Il Melograno – Gallarate | 2018 – 2020

Università dell'Insubria | 2018 – 2021

Deepblu – Apneisti | 2022 – 2024

Yoga e tecniche di respirazione specifiche per l'apnea.

Altri contributi e collaborazioni

- 2019: collaborazione con il **Dr. Federico Uselli** per evento *Corriere della Sera* su yoga e salute dei piedi
- 2020/2025 Interventi formativi su gravidanza, chakra e yoga dei piedi nella formazione insegnanti de *Il Laboratorio*
- 2020: contributo alla stesura del libro *Rete 2020: consigli in rete*
- Dal 2021: conduzione della parte pratica durante il residenziale del **Master in Mindfulness (ICMT)** (Sperling srl)
- 2021: masterclass online per **Yuzen Skincare**

Formazione e Certificazioni

2009 – Diploma Ottico – Abilitazione Ottico

Leonardo da Vinci – Scuola di Ottica e Optometria

2019 – Diploma Nazionale Istruttrice di Hatha Yoga (500h – Livello 2)

CSEN

2020 – Specializzazione in Yoga Prenatale e Postnatale

CSEN - con Laura Nalin





Il sottoscritto, consapevole che il “conflitto d’interessi E.C.M.” è ogni situazione nella quale un interesse secondario interferisce o potrebbe interferire con l’interesse primario consistente nell’obiettività, imparzialità e indipendenza della formazione professionale nel settore della salute connessa al Programma di Educazione Continua in Medicina (E.C.M.),

- **DICHIARA**

l’assenza di interessi commerciali in ambito sanitario negli ultimi due anni dalla data di sottoscrizione del presente curriculum.

Data e luogo di sottoscrizione: Varese, 16/02/2026

Firma: Valentina Doni

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi del DPR 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l’uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali ed autorizza il trattamento dei dati personali contenuti nel presente in base all’art. 13 GDPR 679/16

Data e luogo di sottoscrizione: Varese, 16/02/2026

Firma Valentina Doni