

LORELLA GOTTARDI

Domicilio: Castel Goffredo (Mn)

Nata il 02/03/1960

Cell.

ISTRUZIONE e FORMAZIONE

Inizia a praticare hatha yoga negli anni '90 con metodo BKS IYENGAR per poi proseguire con un tipo di yoga più dinamico e meno meditativo.

Nello stesso periodo frequenta corsi di fire power (allenamento olistico con base antica arte marziale) e tai chi (arte marziale da difesa cinese); maestra: Quinta Snell.

Corsi che poi ha messo in un cassetto per proseguire il suo percorso con maestri dello yoga dinamico.

Nell'arco degli anni ha completato i training formativi di NIKE YOGA MIND E NIKE YOGA DYNAMIC (ACSI-FITEDUCATION); maestra: SAYONARA MOTTA.

Diplomata presso l'Associazione Wellness Italia, certificazione Riconosciuta da F.I.F e E.F.A , come BODY MIND INSTRUCTOR con i maestri RITA BABINI, DONATO DE BARTOLOMEO, RITA VALBONESI.

Tuttora segue aggiornamenti periodici.

