

## Annalisa Mellano

• Satsang: organizzazione di gruppi di dialogo e condivisione, durante i quali partendo da tematiche legate agli insegnamenti yogici e alla musica si trasportano gli insegnamenti dei maestri e l'esperienza degli allievi nella vita di tutti i giorni per una crescita di consapevolezza che coinvolga tutti i partecipanti. Info: 340 14 53 977 - shaktifossano@gmail.com

## Silvia Origlia

• Benessere abitativo: gli ambienti sani e armoniosi sostengono il benessere fisico ed emotivo. Per migliorare la qualità degli ambienti, vengono individuati opportuni accorgimenti sulla base dell'analisi dei fattori ambientali di disturbo alla salute e degli elementi che indeboliscono a livello energetico.

• Feng Shui: l'antica disciplina di origine cinese, insegna a far fluire l'energia vitale nella casa. Lo studio si basa sulla mappa energetica sottile della casa, da cui emergono gli aspetti positivi e negativi che influiscono sulla vita. Incontri di approfondimento e consulenze personalizzate. Info: 340 053 98 78

## Francesca Ingaramo

Colloqui di Counseling: Uno spazio di ascolto e consapevolezza per migliorare il benessere personale, le relazioni e affrontare momenti di difficoltà, per ritrovare equilibrio, chiarezza e connessione con sé stessi, attraverso un approccio integrato e rispettoso della persona. Sono disponibili colloqui individuali su prenotazione e incontri a tema, dedicati all'approfondimento di specifici argomenti, con momenti di lavoro individuale e di gruppo. Info: 339 3103007

## Lorena Isaia

Yoga in Gravidanza | Yoga Therapy | Yoga per la donna  
Lavoro sul pavimento pelvico e Yoga in menopausa



## Nirmala Nadia Dotta

• Ananda Yoga: lo yoga per tutti alla scoperta della pace interiore. Corpo mente e anima in armonia attraverso la pratica.

• Restorative Yoga, Yin yoga e Nidra: Yoga rigenerante, rilassante, aiuta a rilasciare le tensioni. Utile per tutti, anche dopo un trauma o una malattia.

• Power Yoga, Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga: pratiche dinamiche per rafforzare il corpo e sbloccare il respiro, accrescere la forza e l'energia, aumentare la flessibilità, migliorare l'equilibrio.

• Yoga Bimbi, Yoga Family, Yoga in Gravidanza e post parto, lezioni private, allineamenti posturali.

Vuoi sapere di più sui nostri operatori e sul centro Shakti? inquadrare il QR code



Shakti  vitadayoghina  
SCUOLA DI YOGA E MEDITAZIONE

www.vitadayoghina.it | shaktifossano@gmail.com  
Per info: 340 14 53 977 - 349 73 19 843

PIAZZA A. GIORGIO AMBROSOLI 7 - FOSSANO



# ॐ Shakti

MEDITAZIONE

YOGA

NATUROPATIA

AYURVEDA

MASSAGGI

REIKI

COUNSELING

TERAPIA DEL SUONO

CAMPANE

DANZA TERAPIA

FENGH SHUI

NUMEROLOGIA

SATSANG

THETAHEALING®

ATTIVITÀ BIMBI

SCIAMANESIMO



vitadayoghina  
STUDIO DI YOGA E MEDITAZIONE

BENESSERE E VITA DI CONSAPEVOLEZZA  
PER TUTTI, PER TUTTE LE ETÀ





## Chiara Bosio

- Reiki Usui: tecnica olistica di riequilibrio energetico che lavora su corpo, mente e spirito. Corsi, trattamenti e Allineamento Reiki.
- Numerologia Pitagorica: insegna a riconoscere i propri numeri/archetipi e a capire quando si muovono in luce e in ombra per progredire in una crescita personale consapevole.
- Thetahealing®: tecnica olistica che lavora con le onde theta del cervello per eliminare blocchi inconsci, traumi e convinzioni limitanti che impediscono di sviluppare il massimo potenziale personale. Info: 329 1561 384

## Viviana Picerni

- Bagni sonori con campane di quarzo: Suonerapeuta vibrazionale ed esperta in cristalli ad uso terapeutico. Apro spazi di cura e di ascolto attraverso il suono, gli olii alchemici e la materia viva dei cristalli in cui l'auto-guarigione può accadere. Accompagno e Custodisco il Campo per permettere all'Essere di tornare alla propria armonia originaria. Sessioni individuali su prenotazione e cerchi di gruppo. Bagni sonori con campane di quarzo, zaffiro, Wind gong Ankh e strumenti ancestrali 432 hz. Sessioni individuali su prenotazione e cerchi di gruppo una volta al mese. Info: 349 121 2650

## Dante Costamagna

Musicista e suonoterapista, svolge Sessioni di gruppo con i gong planetari coadiuvati con altri strumenti di suonerapia. I gong planetari, sono costruiti e intonati su frequenze astronomiche calcolate dal matematico Hans Cousto. Il loro suono, favorisce un senso di connessione con l'universo e con il mondo circostante, frequenze che inducono un rilassamento profondo che aiuta a ridurre lo stress e l'ansia quotidiana, la loro vibrazione sonora lavora sia sul piano fisico che su quello sottile. Trattamenti con i diapason in sedute individuali. Info: 347 471 1585

## Giada Canu

- Massaggio personalizzato: Massaggio personalizzato: prima, una breve chiacchierata mi permette di conoscere le aspettative, gli obiettivi, i limiti e le preoccupazioni della persona che ho di fronte, rispetto al trattamento. Così comprendo quali tecniche utilizzare e come adattare ai gusti e alle esigenze di chi lo riceve. Posso esserti utile per ritagliarti un'ora di completo relax, abbassando notevolmente i livelli di stress e tensione o in caso di contratture fastidiose o debilitanti. I trattamenti sono utili anche in supporto a un'attività fisica che sia sporadica, sia regolare. Info: 379 20 36 508

## Martina Daniele

- Massaggio ayurvedico: trattamenti basati sui principi dell'ayurveda e della medicina cinese, preceduti da un colloquio conoscitivo. Dopo ciascuna seduta propongo un percorso con rimedi fitoterapici e integratori naturali o suggerendo nuove abitudini alimentari o comportamentali, per accompagnare la persona verso l'equilibrio, ripristinando la naturale omeostasi del corpo e l'auto-guarigione.
- Herbal yoga: Pratiche di yoga ispirate all'energia di piante ed erbe scelte secondo i cicli stagionali, per portare più consapevolezza e connessione verso il mondo naturale. Info: 338 374 44 73

## Simona Demontis

La mia formazione passa dal linfodrenaggio metodo Wodder, circolatorio tradizionale, emolinfatico, deep tissue, californiano, indonesiano, riflessologia plantare indonesiana, antiage kobido. Tutti i tipi di decontratturante: in particolare schiena e cervicale sempre abbinato al massaggio dello scalpo. Mi occupo anche di massaggio sportivo pre e post gara. Nei miei trattamenti corpo utilizzo materie prime naturali, polvere di piante, oli biologici, argilla, acido ialuronico puro, aloe vera e una linea viso ayurvedica "Sei Natura". I trattamenti sono personalizzabili. Info: 340 986 0696

## Cristiana Marengo

- Meditazione: attraverso il respiro e la tecnica dell'Hong-So, calmiamo il flusso dei pensieri, portando l'attenzione al profondo, alla ricerca di ciò che siamo, della pace, della calma e dell'amore troppo spesso offuscato dai sensi e dalla realtà esteriore.
- Meditazione bambini: giocando con il respiro, l'immaginazione e il disegno, i bambini riconoscono le proprie emozioni, senza temerle e imparando a gestirle nei momenti più delicati. Info: 347 055 33 29

## Sonia Riberi

Sedute di riequilibrio sciamanico individuale: sessioni di riequilibrio profondo che agiscono sulla dimensione spirituale ed energetica dell'Essere. Attraverso l'uso del sonaglio o tamburo e degli strumenti rituali, l'operatore accede a stati di coscienza espansa per individuare e sciogliere i nodi che appesantiscono l'anima. Il recupero di frammenti energetici e la rimozione di memorie limitanti intervengono direttamente sui blocchi sottili, riportando integrità al sistema vitale e riattivando la naturale capacità di auto-guarigione e connessione con il proprio potere personale. Info: 328 107 0953

## Gabriella Della Bella

Le costellazioni familiari spirituali sono un profondo metodo di crescita personale e di guarigione interiore che permette di portare alla luce le dinamiche nascoste all'interno del sistema familiare e dell'anima. Attraverso un lavoro esperienziale e intuitivo, si accede a un campo di coscienza più ampio, dove si possono riconoscere e trasformare legami, irretimenti e memorie che influenzano la nostra vita senza che ne siamo consapevoli. Le costellazioni ci invitano a ritrovare il nostro posto nel sistema, a riconnetterci all'amore e alla forza delle nostre radici. Info: 349 852 9208