

# Nadia Dotta

Via San Paolo 19 Monasterolo di Savigliano, Cuneo 12030  
Tel.: 3497319843 E: yoga@nadiadotta.com

## Obiettivo

Portare lo yoga nella vita di tutti, perché lo yoga è un attività per il corpo e per la mente che aiuta le persone a vivere meglio, ogni giorno. Insegnare tecniche di respirazione per sbloccare il diaframma; posizioni di equilibrio per potenziare la coordinazione motoria; esercizi di concentrazione e di rilassamento volti alla meditazione, per trovare la pace interiore.

## Esperienza

- Essentia ASD & C 2016  
Corsi di Ananda Yoga, Ananda Yoga soft, Power Yoga, Yoga dinamico, Yoga in gravidanza a Savigliano, Fossano e Peveragno.
- Studio Shiatzu & Yoga 2015  
Corsi di Ananda Yoga, Yoga dinamico, a Fossano presso lo studio Shiatsu Yoga a Fossano.
- Cascina Sacerdote 2014  
Corsi di Ananda Yoga presso Cascina Sacerdote a Fossano.
- Yoga in natura 2012-2013  
Corsi di Ananda Yoga in natura a Fossano, Savigliano e zone limitrofe.

## Istruzione

- Scuola Europea di Ananda Yoga 2015-2016  
Formazione Insegnanti presso La Scuola Europea di Ananda Yoga, master di specializzazione: Assistere e correggere – Yoga gravidanza e Yoga in culla; Yoga anziani
- Scuola di Power Yoga 2015-2016  
Power Yoga School I° e II° Livello con Roberto Bocchi - Fitness Best Innovations Asd.
- Dinamic Yoga Pro 2014-2015  
Tre Master in Dinamic Yoga Pro in Sardegna con Devika Alessia Cammeda
- Scuola Europea di Ananda Yoga 2011-2015  
Formazione Insegnanti presso La Scuola Europea di Ananda Yoga, accademia riconosciuta a livello internazionale da Yoga Alliance e European Yoga Federation, con gli insegnanti Jayadev Jaerchky e Devika Camedda, Sofia Sudarshana Bottigelli.
- Corso di yoga 2004-2012  
Corsi di yoga e seminari con l'insegnante Daniela Vissio prem Amrita, Yoga master.