



LA MINDFULNESS PSICOSOMATICA

di *Silva Iotti*

Silva Iotti, dopo il diploma in ragioneria col massimo dei voti, ha percorso un cammino diverso, sentendo il bisogno profondo di essere di aiuto alle persone. Praticando Yoga dall'età di 18 anni, ha seguito i corsi di formazione professionale, presso EFOA University di Roma, per 7 anni; quello di Odaka Yoga (Roma-500 ore Yoga Alliance), più vari corsi e seminari intensivi, presso diversi Paesi e città- Stati Uniti, Isole Vergini, Grecia, Svizzera, Roma, Milano, Bologna, Sardegna, con diversi stili di Yoga e Meditazione. Si è laureata con Lode in Psicologia con una tesi su Meditazione e Depressione, svolgendo diverse ricerche sul campo presso la ASL e alcune scuole a Reggio Emilia. Ha ottenuto la Lode anche alla Magistrale in Processi Cognitivi e Tecnologie, con tesi sulla Mindfulness Psicosomatica e ricerche sul campo nelle scuole primarie, con ottimi e promettenti risultati. Ha completato la formazione come Operatore Shiatsu, quella di Riflessologia Plantare e di Massaggio Olistico, quella da Personal Trainer e vari percorsi nel campo del Fitness olistico. Insegna a Reggio Emilia in palestra in zona Rosta Nuova ed esercita la libera professione nel suo studio come Personal Trainer di Yoga e Mindfulness e operatrice Shiatsu/Massoterapista olistica. Ha condotto dal 2005 al 2018 il programma "Buongiorno Benessere" su Telereggio e ha scritto diversi articoli su "Yoga e Meditazione" per quotidiani locali. Gestisce il canale YouTube sul Benessere del corpo con video di esercizi guidati di Ginnastica e Yoga Posturale accessibili gratuitamente.

Editore: **EBS PRINT**

Prezzo: **24.00 €**

Pubblicazione: **20/04/2020**

ISBN: **9788893498388**