

Il mio nome è Virna e sono un'insegnante di Yoga certificata a livello internazionale (RYT 600+, E-RYT YACEP Yoga Alliance).

Il mio percorso inizia nel 2008 con una Laurea in Scienze e tecniche psicologiche e delle relazioni di aiuto, conseguita presso l'Università della Valle d'Aosta con votazione 110.

Successivamente ho conseguito la Laurea specialistica in Psicologia clinica, sempre all'Università della Valle d'Aosta con votazione 110 e lode ed una tesi di ricerca scientifica sugli effetti della Mindfulness su un gruppo di operatori sanitari dell'ospedale San Luigi Gonzaga di Orbassano.

Ho conseguentemente ottenuto il Master in Mindfulness e Tecniche del rilassamento corporeo presso l'Associazione Psicologi Lombardia, e il titolo di Counselor in Naturopatia Scientifica presso UNIPSI di Torino.

Nel 2013 mi sono trasferita in Thailandia per iniziare a praticare e studiare Yoga e approfondire gli aspetti della Meditazione Vipassana (Presenza Mentale). Discipline che ho continuato a studiare, praticare e insegnare per i 7 anni successivi in India, Nepal, Sri Lanka, Australia e Nuova Zelanda.

Dal 2020 lavoro presso il mio centro Yoga ad Aosta, dove tengo regolarmente corsi di Yoga e Meditazione.

Consapevole degli innumerevoli benefici che queste pratiche hanno nello stabilire un equilibrio psicofisico nell'individuo e nel migliorare capacità di gestione emotiva, dello stress, concentrazione e relazionale, vorrei proporre un percorso di formazione adatto ai docenti con l'obiettivo di fornire loro uno strumento che possa essere utile non solo nell'affrontare il cammino scolastico ma la vita quotidiana nella sua complessità.

1. Insegnante di Yoga certificata 500 hrs @ Feeling Soul Good Yoga, India
2. Insegnante di Yoga Certificata 200 hrs @ Agama Yoga, Thailand
3. Insegnante certificata di Yoga aereo 100 hrs @ Kashish Yoga, India
4. Insegnante certificata di Prenatal Yoga 25 hrs @ styleoga
5. Insegnante certificata di Tantra Yoga 70 hrs @ Kashish Yoga, India
6. Corso di specializzazione Agama Yoga 120 hrs @ Agama Yoga, Thailand
7. RYT 500 Insegnante esperta di yoga certificata con Yoga Alliance
8. Operatrice Reiki Certificata Level I, II @ GN Reiki Meditation center, Nepal
9. Operatrice di Sound Healing certificata @ Katmandu Center of healing, Nepal
10. Traditional Thai Massage @ TCM, Thailand
11. Counselor in Naturopatia Scientifica @ UNI.PSI, Italy
12. Master in Mindfulness e Tecniche del Rilassamento corporeo @ APL (associazione Psicologi Lombardia), Italy
13. Laureata in Psicologia Clinica (2011) @ UNIVDA, Italy

14.Laureata in Scienze e tecniche psicologiche delle relazioni di aiuto (2009)