PRISCILLA TOVOLI

INSEGNANTE DI YOGA
FORMATRICE

PROPONGO LO YOGA COME STRUMENTO PER MIGLIORARE LA VITA QUOTIDIANA E AFFRONTARE IN MODO ALTERNATIVO E CREATIVO LE SITUAZIONI CRITICHE O STRESSANTI.

OFFRO ALLE AZIENDE CORSI PER IL PERSONALE ORIENTATI AL MIGLIORAMENTO DELLA PRODUTTIVITÀ, DELL'EFFICIENZA, DEL BENESSERE DELLA PERSONA E DELL'AMBIENTE LAVORATIVO.

SVILUPPARE E MIGLIORARE **FLESSIBILITÀ** E CAPACITÀ DI **ADATTAMENTO** DI FRONTE AI PROBLEMI E SITUAZIONI COMPLESSE, INUSUALI O NUOVE

OTTIMIZZARE LE PROPRIE CAPACITÀ DI **CONFRONTO E INTERAZIONE** CON IL PROSSIMO E CON L'AMBIENTE CIRCOSTANTE

ACQUISIRE O MIGLIORARE LA PROPRIA **FIDUCIA** IN SE STESSO

CHI SI AFFIDA A ME HA L'OPPORTUNITÀ DI:

ACQUISIRE E MIGLIORARE IL PROPRIO **DINAMISMO**

RICONOSCERE I PROPRI LIMITI, SUPERARLI E RICONOSCERE E SVILUPPARE IL PROPRIO **POTENZIALE**

OTTIMIZZARE LE PROPRIE CAPACITÀ DI ASCOLTO E **CONCENTRAZIONE**

BIO

Mi sono diplomata alla ***Libera scuola di Hatha Yoga (Milano)*** e possiedo la certificazione di Insegnante di yoga (formazione triennale di 552 ore) e formatrice. Ho frequentato diverse masterclass e seminari riguardanti tecniche di **mindfulness, stretching dei meridiani e olistic workout®, tecnica e pratica di visualizzazione, tecnica metamorfica.**
Fra i miei maestri ed insegnanti posso annoverare Maurizio Morelli, Cristiano Lollo, Raffaella Bellen, Nadia Cuzzani, Renato Turla, Dona Holleman, Angela Noli, Gianluca Nani.
Fra le mie esperienze più importanti, quella con l'associazione ***Didì Ad Astra***, presso la quale ho tenuto lezione a bambini con vari disturbi di apprendimento e socializzazione (DSA, border e ritardi certificati ASL - **progetto Prisma 2016**).
Sono istruttrice di nuoto e apnea e mi occupo di formazione nel settore della disabilità con rapporto 1:1 in vasca.
Sono Master Reiki.

PRISCILLA TOVOLI

VIALE VITTORIO VENETO 878,
VIGNOLA (MO)

+39 393 61 37 698

+39 051 96 08 46

priscillatovoli111@gmail.com

www.yogavignola.it

priscilla tovoli
tovolipriscilla_