

Francesca Manvir Guidotti

Di formazione umanistica, pratica yoga da più di 10 anni.

In seguito ad un percorso di ricerca personale, nel 2014 si diploma insegnante di **Kundalini Yoga** con certificazione dell' I.K.Y.T.A. - International Kundalini Yoga Teachers.

Allieva di Sangeet Kaur, dopo il diploma segue cicli di seminari di approfondimento sulla **Fisiologia sottile dello Yoga** presso il Cerdi Kala di Milano.

Collabora con il Centro H, studio medico di Modena, proponendo il Kundalini Yoga come integrazione a percorsi psicoterapeutici.

Si interessa di **alimentazione consapevole** e segue approfondimenti sul tema.

Pratica **Sat Nam Rasayan**, l'antica arte curativa del Kundalini Yoga.

Si sta specializzando in **Terapia del suono**, attraverso l'uso del Gong.