



## ***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.

**Cell: 324 7499864**

**Facebook: breatheyogamilano**