



## Jeannette Villani

Insegnante di yoga

01-12-1970 - Milano

+39 3921882920

jeavillani@gmail.com

Mi sono diplomata nel 2004 presso l'Istituto Superiore della Federazione Italiana Yoga con una tesi dal titolo "La vita spirituale della madre di famiglia alla luce dello yoga".

Grazie ai seminari e ai residenziali organizzati da Spazio Shanti di Susi Stefanini e Danielle Belloni, seguo dal 2008 la tradizione Himalayana di Swami Rama attraverso gli insegnamenti del suo lignaggio, approfondendo la mia esperienza meditativa,

Presso Hamsa, centro yoga di Milano di Anna e Silvia Koelliker, ho seguito fino all'2019 seminari di Philippe de Fallois e Antonio Nuzzo.

Sono iscritta dal 2019 a Sarva Yoga International e Asso Yoga. Ho ricevuto nel giugno 2021 il diploma Indiano di Yoga Wellness Instructor, prestigioso riconoscimento del governo indiano.

Nel 2021 ho approfondito il mio percorso di meditazione con Jacques Vigne ed Eros Selvanizza, con il corso di meditazione organizzato da Sarva Yoga University.

Sto per concludere la mia formazione in Yogatherapy con il master in Yogawellness e Yogatherapy organizzato da Sarva Yoga, con una tesi sui traumi pelvici e addominali post parto. La mia formazione prosegue seguendo i maestri e le scuole che portano avanti lo yoga classico della tradizione.

Tengo corsi di yoga per gruppi e percorsi individuali dal 1999. Ho lavorato per diverse associazioni nella provincia di Milano e di Varese e collaborato con diverse scuole primarie e secondarie nonché con strutture per disabilità fisica e psichica. Negli anni ho aperto due centri di yoga, uno nel 2015 (Luna Sole) uno nel 2017 (Yoga Pilates Lab). Negli ultimi anni mi sono specializzata in percorsi individuali indirizzati a persone con esigenze specifiche che vanno dalla gravidanza/post parto allo yoga per bambini; da problematiche legate allo stress a patologie di diverso genere. Ho seguito personalmente diversi professionisti come attori, cantanti e sportivi.

Acconsento al trattamento dei miei dati personali sulla scorta del dettato normativo del Regolamento UE 679/2016, e del D.Lgs 196/2003 ai soli fini della selezione del personale e dei collaboratori della società a cui il presente curriculum vitae è diretto.