

LAURA ZANZOTTERA

CURRICULUM BREVE

Da oltre vent'anni promuove il benessere psicofisico attraverso la pratica dello yoga Shashtra e dell'Ai jutsu, un'arte marziale che si pratica con la katana.

Il metodo innovativo che insegna, ideato dal Maestro Maharishi Sathyananda, porta il praticante allo sviluppo di requisiti fondamentali quali un sano sviluppo cognitivo, controllo emotivo, miglioramento della postura, coordinazione, flessibilità ed equilibrio.

Titoli conseguiti:

- Personal Trainer
- Istruttore fitness
- Insegnante yoga
- Istruttore Kendo/Ai jutsu.

