

# VALERIA MACCHIONE

viale F. Cavallotti, 52-2 Padova 35124

Tel.: 3474074303 Mail: [vmacchione@libero.it](mailto:vmacchione@libero.it)

**Insegnante di Yoga**

**Formazione Teacher Training**

**250 h RYT Silver Plus Yoga Alliance**

## Disponibile per:

- Hata Yoga
- Yoga Posturale
- Vinyasa Yoga
- Lezioni private o di gruppo



*“Mi sono avvicinata allo Yoga attraverso il Bikram Yoga, che pratico tutt’ora regolarmente. Ho successivamente approfondito la mia preparazione mediante seminari e workshop di Hata, Ashtanga, Vinyasa Flow e Yin Yoga sino a conseguire il diploma di Insegnante di Yoga di primo livello RYT presso lo Studio di Yoga Bolzano. Lo scorso anno ho partecipato al Campionato Italiano di Yoga Sport ed intendo proseguire nelle competizioni.*

*La mia passione per lo Yoga spazia da quello più dinamico e tonificante a quello più dolce che lavora sull’allineamento e le fasce muscolari profonde. Sono disponibile a tenere corsi per tutte le necessità, età e livello di preparazione fisica con le adeguate varianti.”*

Campionato Italiano Yoga Sport 2017

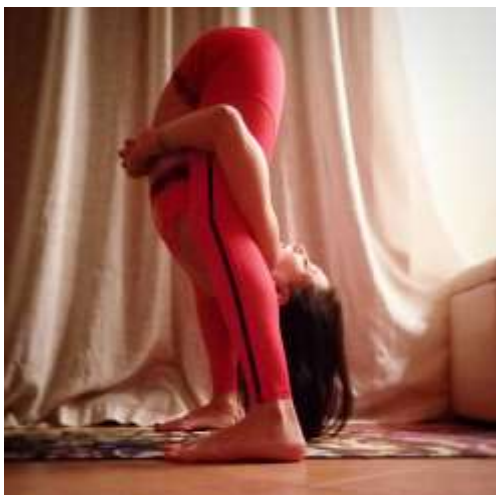


Flessibilità e trazione: posa della “Ghiottina”

Bakasana “Corvo”: posa di forza sulle braccia



Svargadvijasana, ovvero “Uccello del Paradiso”



**PER VEDERE ALTRE  
IMMAGINI VISITA LA MIA  
PAGINA INSTAGRAM  
[@yogaechic](https://www.instagram.com/yogaechic)**