

Simonetta Togliani

Operatrice shiatsu dal 1989. Inizia a praticare Yoga nel 1990. Insegna dal 1996, frequenta il corso di formazione triennale per insegnanti presso la Scuola di Yoga 'Melograno' che la certifica nel 1999 con diploma rilasciato dall'Ente di Promozione Sportiva PGS (riconosciuto dal C.O.N.I.).

Ha approfondito tecniche corporee e respiratorie con Dona Holleman e altri insegnanti di varie scuole e tradizioni, aspetti meditativi (vipassana) con Fabio Zagato (allievo diretto di J. Coleman).

Nell'ambito dello yoga si dedica anche a progetti educativi e sanitari speciali. Per il Melograno ha collaborato al progetto della Scuola di Pace del Quartiere Savena per la promozione della convivenza civica attraverso il metodo della non violenza con laboratori didattici per le scuole, in particolare dedicandosi alla formazione degli insegnanti.

Da anni propone approfondimenti della pratica con incontri individuali, seminari giornalieri e residenziali, incontri di meditazione.

Dal 1997 insegna presso il Centro Natura.