



ESPERIENZA

Ricercatrice da sempre, sia professionalmente che nel mio essere più profondo. Il mio approccio allo Yoga e alla Meditazione è iniziato nel 2012. Da subito come allieva sono stata rapita dalla possibilità di esplorare corpo e mente attraverso il movimento, il respiro e l'ascolto di sé stessi.

COMPETENZE PROFESSIONALI

Sono una persona empatica, in grado di ascoltare gli altri, osservarli e percepire le loro necessità. Inoltre la mia esperienza nel mondo della comunicazione mi permette di essere in grado di relazionarmi con le più diverse persone e gestire i problemi in maniera flessibile.

CONTATTI:

Cellulare: 3383255387

Web: www.alessiayoga.it

Instagram: [alessia_yoga_padma](https://www.instagram.com/alessia_yoga_padma)

Email: info@alessiayoga.it

ALESSIA FRIGO

INSEGNANTE DI YOGA, MEDITAZIONE,
MINDFULNESS E SOUND HEALER

ESPERIENZE LAVORATIVE

Insegnante di Yoga, Pilates, Meditazione, tecniche di respirazione e facilitatrice Mindfulness.

2019-in corso

Lezioni di gruppo: Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga e Navakarana Yoga.

Lezioni individuali: lezioni personalizzate integrando tecniche di pranayama (respirazione) e Reiki.

Massaggi Sonori e Bagni di Suono: incontri individuali con l'utilizzo di antichi strumenti indiani.

Guido corsi di formazione di: Meditazione, Filosofia Vedica, Mindfulness, Bilanciamento Chakra.

Yoga in azienda: lezioni di gruppo e/o individuali in azienda per creare team building e offrire un momento di movimento e relax per i dipendenti.

Tutte le mie lezioni sono accompagnate da tecniche di respirazione e da un rilassamento profondo con campane tibetane.

Docente in filosofia dello Yoga e Tantra

Illuxi - Treviso

Insegnante di Filosofia dello yoga e tantra presso il corso Triennale di Naturopatia e presso il corso specialistico di Medicina Ayurvedica.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

La mia formazione è continua dal 2020. Ho accumulato più di 800 ore di formazione. Credo che essere appassionati e curiosi sia fondamentale per portare valore e attenzione ai miei allievi.

Elamare Academy

Insegnante di Meditazione Himalayana (30hr) - 2025

Insegnante di Pranayama avanzato livello 2 - 2026

Samadhi asd - Firenze

Insegnante di Yoga integrale e Meditazione - 250hr (RYT) - 2021

Specializzazione in Yoga Integrale e discipline olistiche - 5000 hr RYT 2023

Arely Torres Yin Yoga

Insegnante in Yin Yoga (50hr RYT) - 2019

Mindfulness Creator

Corso per Operatore Mindfulness - 2022

Navakarana Yoga - Livello 2

Insegnante Livello 1 del metodo Navakarana Yoga. (2024 - 2026 - 216hr)

Sound Healer

Con il maestro Nicola Artico: massaggio sonoro e analisi della voce.

Università di Verona

Laurea triennale in Economia aziendale - Laurea Specialistica in Marketing e Comunicazione - 2014 - 2019

Ho studiato Marketing e Comunicazione, laureandomi nel 2019 (110 e lode). La mia tesi sulla Responsabilità etica d'impresa mi ha permesso di esplorare il mondo della comunicazione da un punto di vista alternativo. Ho lavorato in questo ambito con passione e dedizione per 10 anni.