

BIOGRAFIA MONICA CAGIANO

Diplomata alla Royal Academy of Dancing dedica la vita all'insegnamento della danza classica,

Certificata da più di vent'anni istruttore di Pilates e Core Align, insegna con cura, attenta alle esigenze di ognuno con l'obiettivo di migliorarne la postura. Appassionata allo studio dell'anatomia, non ha mai smesso di approfondire le meravigliose dinamiche del corpo umano frequentando corsi con esperti della biomeccanica e delle nuove scoperte sul lavoro miofasciale.

Coordinare il respiro al movimento e' uno dei focus principali su cui si basano gli esercizi che propone .

Insegna, con passione, anatomia applicata al movimento, di grande aiuto a chi vuole capire meglio il magico sincronismo del proprio corpo.

Convinta del fatto che migliorare la conoscenza di ciò che "muove" durante il gesto atletico apporta un netto beneficio lo perfeziona inevitabilmente .

Pratica Yoga da molti anni e

Insegna Yoga Nidra (una pratica di meditazione guidata) che ha sperimentato, su se stessa e sui propri allievi , essere molto efficace per combattere lo stress e alleviare ansie e preoccupazioni .

