



Lucie Santorova (Yoga e Cranio Sacrale)

Nata a Praga. In Italia dal 1993. Insegnante diplomata in Asthanga Yoga e Terapia Cranio Sacrale. Pratica yoga in modo intensivo, tutti i giorni, dal 2009 e nel 2015 si diploma presso istituto Synergy di Praga come insegnante qualificata di Asthanga Yoga, dopodiché inizia ad insegnare a piccoli gruppi ed anche in privato. Utilizza tecniche di Pranayama (respiro consapevole) e si focalizza sulla concentrazione della mente eseguendo delle Asana (posizioni) molto semplici ma molto efficaci. Nel 2018 si è diplomata presso istituto Riza di Verona nella terapia cranio sacrale, che consiste in una serie di leggere manipolazioni sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale.

Benefici: - mal di testa, di schiena, sciatalgia, depressione e insonnia.

Contatti:

Tel. 342 770 9472

Mail. lcsmalkova@gmail.com