

Scegli il tuo percorso



CORSI

Yoga Hatha/Sequence/Yin based, Favoloyogando Giocayoga®, yoga gravidanza, yoga mamma bebè, yoga in fascia®

SCUOLE

Yoga asili nido, scuole dell'infanzia e scuole primarie



BISOGNI SPECIALI

Yoga special needs, trauma emotivo, parto cesareo, gravidanza podalica e complicata, prematurità, disabilità sensoriale, pluridisabilità, autismo

PROGETTI

Yoga emozioni, ricerca neuroscientifica, resilienza, inclusione, prevenzione burn out



EVENTI

Yoga Lab (nascita, favoloyogando, family, femminile, alta sensibilità, decompressione), yoga al buio, yoga del solstizio, yoga scout, maratona yoga e pilates

FORMAZIONE

Yoga gravidanza, yoga presentaz. podalica, yoga parto cesareo, GiocayogaCare® for your special child

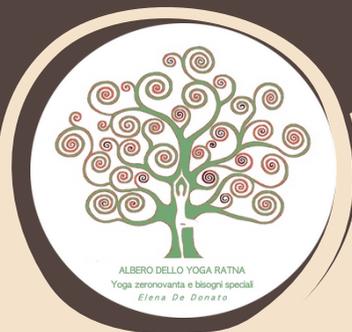


BLOG & RUBRICHE

Yoga trauma informed, yoga magazine.it, alta sensibilità, nascita, femminile, benEssere, bambini.



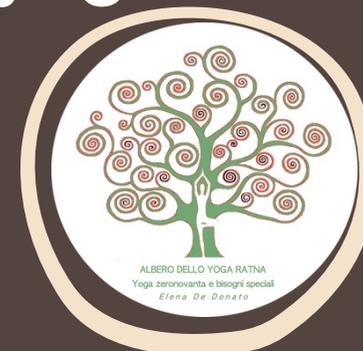
di Elena
De Donato



Contatti

Via Primo Levi, 3 - 20041 Bussero-MI
+39 348.6709.275
elena.dedonato@gmail.com
www.elenadedonato.com

Albero dello yoga Ratna



YOGA ZERONOVANTA
E BISOGNI SPECIALI

Albero dello yoga ratha è...

Yoga è uno spazio e un tempo per prendersi cura di sé e riavvicinarci ad i nostri bioritmi naturali, riequilibrare l'organismo, liberarci dalle tossine, recuperare energie ossigenando tutto il corpo, per tornare in contatto con la nostra interiorità.

Lo yoga dell'Albero dello yoga Ratna con Elena De Donato è:

High Sensitivity Yoga®

Decompressione, risveglio del corpo, stimolazione dei sensi, nel rispetto della sensibilità individuale secondo il modello creato insieme a Persone Altamente Sensibili HSP Italia™.

Yoga Focus Antistress

Scarico della tossicità metabolica e del sovraccarico mentale, nel recupero delle risorse fisiche ed emotive individuali.

Yoga Trauma Informed

Spazio protetto e sicuro che porta attenzione alle fragilità emotive e rispetto verso le difese personali che possono attivarsi durante la pratica, alla luce delle più recenti scoperte neuro-scientifiche contenute nel modello Somatic Competence®Yoga.

Yoga approccio multi-disciplinare

Un approccio multidisciplinare sviluppato in team presso l'Istituto di Psicosomatica integrata di Milano, in equipe area nascita e area benessere presso il Centro il Melograno di Vimercate, presso la Casa degli Intensamente coccolati Onlus e le Settimane nazionali estive Lagatiane a Trento con il CaroAnto Amelio Onlus per i bisogni speciali.

"Yoga è l'albero che cresce insieme a te e ti accompagna"

in ogni stagione e bisogno della vita"

Albero dello yoga Ratna



Chi sono

Mi occupo di yoga per la vita e la crescita, nella nascita, nei bambini, per adulti e over, in qualità di insegnante, formatrice, terapeuta. Grazie all'integrazione con l'approccio trauma informed e all'attenzione per l'alta sensibilità, il mio yoga ha acquisito una forte propensione all'INCLUSIONE DELLA DIVERSITA' in tutte le sue accezioni: disabilità, disturbi specifici dell'apprendimento, disagio psicologico, trauma, ipersensibilità, svantaggio sociale, nascita, parto cesareo, pre-maturità, presentazione podalica, menopausa, neuro-riabilitazione e altro

Elena De Donato

Filosofia, Psicopedagogia, Insegnante e formatrice Yoga 0-90, Special needs, Trauma informed e High sensitivity Yoga®

Università degli studi di Milano, Yoga Ratna metodo Gabriella Cella, Yoga Gravidanza e post partum metodo Yoga in fascia®, Yoga for the Special Child®, GiocaYoga®, Somatic Competence®Yoga Teacher, High Sensitive Yoga Persone Altamente Sensibili HSP Italia™, Docente unica Master Giocayoga®Care bambini speciali AIYB, Docente unica 'Nascita speciale: yoga cesareo, presentazione podalica, prematurità per la Specializzazione post Formazione Yoga in fascia®

