Dott.ssa Alice Farina

Laureata in Scienze delle attività motorie e sportive
Istruttrice Pilates Matwork
Istrutttrice Yoga e Yoga bimbi
Istruttrice di Nuoto

CHI SONO

Nata e cresciuta in piscina, coltivo fin da bambina un profondo **amore per lo sport** che mi ha guidata, da adulta, a trasformare questa passione nella mia formazione e professione.
Appena possibile seguo il percorso con la FIN, Federazione Italiana Nuoto, e divento **istruttrice di nuoto.** Crescendo decido di completare la mia formazione laureandomi in **Scienze delle attività motorie e sportive**.

Materie quali **anatomia, biomeccanica del movimento e posturologia** catturano da subito la mia attenzione; ecco che per approfondire tali argomenti mi iscrivo alla scuola di osteopatia, ma dopo due anni di formazione capisco che non è quella la mia strada.

Alcuni anni prima, al mio primo YogaTeacher Training sperimentai la magia della **connessione tra mente, corpo e respiro**; così, facendo tesoro delle conoscenze apprese, decido di riportare le mie attenzioni e le mie energie al corpo e al movimento.
Ho ampliato la mia formazione specializzandomi nel **Pilates** e seguendo svariati **corsi di formazione nell'ambito delle Scienze Motorie**.
In questi anni di studi e allenamenti continuo a sperimentare l'importanza che un **percorso interdisciplinare** assume ai fini di un globale stato di benessere.

Non ho mai abbandonato la piscina ed è con lo stesso approccio che da anni insegno ad adulti e bambini a stare bene in acqua e a nuotare con fluidità.
Lavorare con i bambini mi ha da sempre regalato tanta gioia e soddisfazione, mi piace pensare di poterli affiancare nel loro viaggio esplorativo ed aiutarli nella propria espressione del Se.

Oggi sono entusiasta di condividere con voi tutto ciò che ho imparato e continuo ad apprendere, proponendo **programmi di allenamento e di educazione motoria, sia individuali che di gruppo.**
Nelle mie lezioni impariamo a **muoverci consapevolmente in armonia con il respiro;** coltiviamo un maggiore senso di **calma e benessere**, migliorando al contempo la **forma fisica.**

Credo profondamente in un approccio olistico, perciò mi impegno ad accompagnare ognuno nel suo percorso di consapevolezza del corpo e del movimento.