

Monica Giordani

Formatrice, Esperta di Mindfulness

Esperta di Mindfulness con più di 15 anni di pratica yoga e ritiri di meditazione. Ha consolidato la sua esperienza degli anni partecipando a seminari, convegni e ritiri con i grandi maestri viventi e loro discepoli, delle maggiori tradizioni buddiste e yogiche. Segue inoltre con gran interesse il filone di meditazione laica di J.Kabat Zinn e J.Vigne. Ha trovato il modo di coniugare le diverse tradizioni nella sua vita personale e professionale, rivolgendosi con un linguaggio accessibile e comprensibile scorporato da valenze spirituali pur rimanendo fedele e rispettosa della fonte. Si è inoltre formata per la “Conduzione dei Gruppi con l’Approccio della Mindfulness” presso il Centro Mindfulness di Milano. Con un background di studi universitari umanistici, da sempre appassionata dello “stare-bene” in generale, della ricerca di equilibrio, nella vita e nel lavoro, Monica è coach ACC ICF, Master Practitioner in PNL, esperta di Intelligenza Emotiva, Laughter Yoga Teacher Si è certificata Coach in Programmazione Neurolinguistica con credenziale ACC di ICF. Nella scuola si occupa dei 2 residenziali e del modulo dedicato alla Mindfulness del terzo anno.