



LAURA MILANI

PILATES \
YOGA TRAINER

LAURA MILANI È SEMPRE STATA AFFASCINATA DALLE POSSIBILITÀ D'ESPRESSIONE E DALLA VITALITÀ DI UN CORPO BEN CONNESSO E CONSAPEVOLE.

IL SUO PERCORSO DI SCOPERTA FISICA ED EMOTIVA INIZIA IN TENERA ETÀ CON IL TRAINING TEATRALE, PORTANDOLA A CALCARE ALCUNI PALCOSCENICI TRA CUI IL NATIONAL THEATRE DI LONDRA (MASTER DEGREE CON LODE, PERFORMING ARTS, ESSEX UNIVERSITY, 2011, UK).

HA AVUTO LA FORTUNA DI COLLABORARE CON ARTISTI E PROFESSIONISTI DEL MOVIMENTO INTERNAZIONALI E CONOSCERE DISCIPLINE COME VINYASA E HOT YOGA (REGISTERED YOGA TEACHER 200, 2011, UK), HATHA YOGA (RYT 300, 2015, INDIA), YOGA NIDRA, YOGA IN GRAVIDANZA (RYT 100, 2017, ITALIA), PILATES (STOTT CERTIFIED INSTRUCTOR, 2012, ITALIA)+(MFX, 2013, ITALIA), LABAN, TEATRO DANZA, CONTACT IMPROVISATION, DANZA BUTOH (SPACE DANCE ASSISTANT, 2012, UK E GIAPPONE) E DANZA TRADIZIONALE BALINESE, MEDITAZIONE.

NELLE SUE ESPLORAZIONI SEGUE I FILI DELLA CONSAPEVOLEZZA, DELLA PRESENZA, DELL'ESPRESSIONE, DEL DIVERTIMENTO, DELL'ASCOLTO DI SE' E DELL'ALTRO. DA QUALCHE ANNO ABITA A TORINO E IL PERCORSO CONTINUA TRA NUOVE COLLABORAZIONI, AMICIZIE E UNA FAMIGLIA IN CRESCITA.

INSEGNA DA QUANDO HA 16 ANNI E TROVA CHE ASSISTERE E SOSTENERE LA CRESCITA DEL POTENZIALE UMANO COSTITUISCANO UNA SFIDA E UNA SODDISFAZIONE SENZA PARI.

SE È VERO CHE "NELLA VITA NON C'È NULLA DA TEMERE, SOLO DA CAPIRE"(M.CURIE)... A PIEDI NUDI SUL TAPPETINO PUO' ESSERE UN BUON PUNTO DI PARTENZA.