

Sara Della Torre



Da 10 anni operatrice di Shiatsu e Moxa, si è diplomata alla scuola Hakusha con master triennale in Equilibrio Cranio-Sacrale per operatori Shiatsu, massaggio linfodrenante Metodo Vodder e Reiki di primo livello.

Nel 2013 inizia a praticare Hatha Yoga e Kundalini Yoga, nel 2015 si diploma come insegnante di Hatha Yoga con la scuola Three Treasure Yoga di Molly Cofman, Virginia Wood e Massimo Cantara.

Studia ogni anno con diversi insegnanti in India e in Europa, ha un diploma come facilitatrice della consapevolezza ed è diventata praticante di yoga per bambini e scuole, dedicandosi alla promozione dello yoga nelle scuole con un approccio ludico e non competitivo.

Collabora con Manuela Tomba, psicoterapeuta a Parigi, partecipando come insegnante di yoga a ritiri silenziosi di Mindfulness con protocolli MBCR e MBCT.

Attualmente studia cucina Ayurveda e Tarologia con approccio evolutivo.