

Martina Merlet

Insegnante di Vinyasa Yoga dal 2012, mamma curiosa, operatrice olistica ed insegnante di lingua cinese, collabora con The Hub Champoluc a.s.d. presentando pratiche di yoga vinyasa con commistioni di qigong ed elementi della Medicina Tradizionale Cinese.

Martina Merlet ha iniziato a praticare yoga nel 2008 a Pechino dove, nel 2012 ha frequentato il corso di formazione per insegnanti Vinyasa presso lo Yoga Yard, primo studio di yoga della capitale cinese. Di ritorno dalla Cina ha portato avanti il suo cammino ed è così che ha iniziato ad insegnare con The Hub Champoluc ed ha continuato la sua formazione specializzandosi in yoga per la gravidanza con Michelle Kaminsky (2015) e seguendo gli insegnamenti che uniscono la medicina tradizionale cinese e il qigong alla pratica dello yoga con Joo Teoh (2020 Il qigong nell'insegnamento dello yoga).

Nel 2017 si diploma presso la scuola per operatori olistici La Terra di Mezzo di Aosta e inizia il suo percorso con la pratica di massaggi di diversi generi e il reiki, che in modi diversi e oltre agli specifici benefici, si propongono di accompagnarci ad una graduale consapevolezza dei messaggi che il nostro corpo sa darci se ascoltato, riuscendo così a portare gli insegnamenti dello yoga nelle pratiche olistiche e vice versa.