

## **Corinne Favre**

Corinne è nata e cresciuta in Valle d'Aosta e da sempre trova benessere nel movimento all'aria aperta e nel contatto con la natura.

L'integrazione della pratica yoga con la montagna è venuto da sé, così come l'idea di condividere questa esperienza con la creazione dell'associazione The Hub Champoluc a.s.d. e con il progetto Yogamonterosa.

La sua formazione inizia nel 2000 seguendo gli insegnamenti di Maria Paola Grilli. Il suo percorso la porta ad approfondire il metodo Iyengar in India presso l'Iyengar Yoga Institute, Poona (2008) e a Rishikesh con Swami Rudra Dev,(2009-2010). Nel 2009 si diploma come insegnante (accreditata Yoga Alliance) con Alexandra Van Oosterum, Milano. Dal 2011 frequenta il Kripalu Center Yoga, Massachussets, per proseguire nei suoi studi. Da sempre affascinata dalla filosofia buddista, integra la pratica dello yoga con la meditazione buddhista di matrice tibetana.

Dal 2016 porta avanti studi di riflessologia plantare con Michelangelo Chiecchi, si ispira ai principi del Sistema di Vita Naturale da lui ideato e cerca una maggior integrazione tra natura e stile di vita contemporaneo.

Nelle sue lezioni cerca di essere una guida amorevole per chi partecipa, sempre in ascolto, per ispirare e aprire la porta al grande potenziale insito in ogni singolo individuo.