



ASHA LAMA

Laureata in lettere

ho cominciato a studiare e praticare tecniche che mi hanno portato a fare molte esperienze sia nel mio paese d'origine, Kathmandu (Nepal) sia qui in Italia.

Esperienze e iter informativo:

Insegnante di Hahta Yoga, kriya Yoga Nidra Yoga. Ho partecipato ai corsi di formazione per insegnanti di Omfamily (**Pokhara Nepal**)

Campus di meditazione e corso di yoga in diversi luoghi del Nepal

Formazione in discipline olistiche, (Reiki, Himalayan shiatsu, Ayurveda yog Massaggio, Trattamento Hara)

Coinvolgimento in clinica di medicina alternative con Healing Chakra, Reiki, Guarigione Divina

Ho praticato per sette anni trattamenti Omfamily a Kathmandu e **Pokhara**

Pratico meditazione, bagni sonori e trattamenti con le Campane tibetane.

La mia esperienza in Italia da parecchi anni fatta nell'associazione ai-wa di cassano d'Adda e presso il centro sportivo proforma di Opera (MI) mi porta a divulgare e far conoscere le filosofie orientali con trattamenti individuali e di gruppo per il benessere fisico e spirituale.