

SIMONA DE STEFANI

Istruttrice di Fitwalking abilitata al corso tenutosi il 9 Marzo 2013.

Insegnante di Sivananda Yoga, Pilates, Do in, Walkexercises, Posturale Mesiérès, tecnico massaggio sportivo, svedese, bioenergetico, drenante, connettivale, operatore Shiatsu, Personal trainer.

Ha frequentato 3 anni della scuola italiana di Medicina Naturale Integrata di Urbino.

Esperta in Alimentazione bioenergetica, floriterapia di Bach, fitoterapia.

Vive a Filicudi dove organizza corsi di Fitwalking, Yoga, ginnastica in acqua, Do in, Pilates, potenziamento muscolare, per gruppi o individuali, alternando periodi in cui viaggia per aggiornarsi.

La ricerca, approfondire ed ampliare le proprie conoscenze, è alla base della sua esistenza.