

AZZURRA TORNIOLI

INSEGNANTE YOGA E DOULA

ABOUT

Anno 1987 ho due bimbi di 2 e 4 anni e vivo ad Assago. Dopo una laurea in design presso il Politecnico di Milano e diversi anni nel settore decido di seguire la mia decennale passione e diventare insegnante di yoga per poi nel 2018 ottenere la specializzazione in yoga pre e postnatale. Sempre nel 2018 con Franco Angeli editore ho pubblicato il libro 'Yoga in gravidanza'. Dalla mia esperienza di madre nasce e cresce l'interesse per la maternità e il benessere della donna che mi spinge a formarmi come Doula. Il mio obiettivo è aiutare le donne a vivere con più consapevolezza e serenità la gravidanza, il parto e il post parto.

STUDY

2022 IN CORSO

formazione childbirth educator
c/o Gentlebirth - Tracy Donegan

2021

corso di prevenzione e disostruzione pediatrica tenuto da Giovanna Greco
istruttrice nazionale di manovre salvavita

2021

corso svezzamento e autosvezzamento
tenuto dalla dietista Verdiana Ramina

2020

formazione Doula
c/o Mondo Doula, Milano

2018

50 hr pre e post natal teacher training
c/o Hohm street yoga, Milano

2017

250 hr power yoga teacher training
c/o Pura Vida power yoga, Milano

2016

200 hr Strala yoga teacher training
c/o Strala yoga, Berlino



WORK

2021-IN CORSO

video lezioni yoga pre e
postnatale
c/o piattaforma online YOME

2021

doula e lezioni yoga mamma e
bimbo c/o Mitades, Milano

2020 IN CORSO

doula della gravidanza e/o del
post parto

2019

lezioni yoga in gravidanza c/o
Centro del Riequilibrio, Milano

2018

co-autrice del libro 'Yoga in
gravidanza' Franco Angeli editore

2017-2018

lezioni power yoga c/o Pura
Vida Power Yoga, Milano

2016-IN CORSO

lezioni private di yoga in
presenza e/o online