

Βιογραφικό Σημείωμα

Σοφία Σκυλίτση <skilitsisofia@gmail.com>



Τετ 31/7/2019 09:21

Προς:Χριστίνα Γουδελή <chgoudeli@culture.gr>;

Καλημέρα Χριστίνα!

Παρακάτω σου αποστέλλω το βιογραφικό μου σημείωμα, που θα ήταν καλό να υπάρχει στις "πίσω" πληροφορίες της εκδήλωσής μας, για τους γονείς που θα ενδιαφερθούν να φέρουν τα παιδάκια τους. Μέσα στην ημέρα θα ολοκληρώσω και το κειμενάκι του event.

Θα είμαστε σε επικοινωνία.

Φιλικά,  
Σοφία

ΣΟΦΙΑ ΣΚΥΛΙΤΣΗ

Η Σοφία Σκυλίτση, μετά την ολοκλήρωση του Bachelor in Marketing(Kingston University) και την επαγγελματική της πορεία στον επιχειρηματικό κλάδο των αυτοκινήτων και Ho. Re. Ca, ακολούθησε το μονοπάτι της γιόγκα και της ολιστικής θεραπείας και mindfulness.

Ολοκλήρωσε το 200h Yoga Teacher training το 2014 και την Ιστορία και Φιλοσοφία της γιόγκα στο Anahata Yoga Studio, με την Ελενα Μουρατιδου και τη Νανσυ Χιτζανιδου. Παρακολούθησε εξειδικευμένα σεμινάρια και εργαστήρια και πιστοποιήθηκε στη Yoga Nidra and Pranayama (Leela Miller), στην Θεραπευτική γιόγκα / Yoga Therapy - αποκατάσταση απο μυοσκελετικά θέματα και αυτοανοσα νοσήματα , (Yoga Therapy in Greece), Γιόγκα και Γυναικολογία -με εξειδίκευση στην υγεία της Γυναίκας, αποκατάσταση μετά απο καρκίνο του μαστού (Ρωσσοπουλου Αλεξ. Anima Studio), στο Gynecology & Seiki Shiatsu, στην παιδική γιόγκα (Groovy Kids Yoga, Gr. Henwood), στην Ηχοθεραπεία level I (P. Hess Institute), και στην Acro Yoga International Foundation Course (I. Καρβελής /Sunshine Network).

Το ταξίδι αυτό συνεχίστηκε με trainings στο Holistic Thai Massage & mindfulness (Bruno Falce) και στο Authentic Thai Yoga Massage Sacred Dance (Sunshine Network /Krishnataki).

Είναι παθιασμένη και απολαμβάνει να μοιράζεται την αγάπη της και την 15ετη εμπειρία της προσωπικής της πρακτικής και διδασκαλίας της γιόγκα και του Thai Massage, βοηθώντας τους άλλους στο δικό τους μονοπάτι στη ζωή.

Έχει διδάξει σε ομαδικά και one to one, σε Yoga Retreats στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και προσφέρει μαθήματα σε κοινότητες και άτομα που χρηζουν θεραπείας.

Namastè



Sofia Skilitsi

Sofia Skilitsi after the completion of Bachelor in Marketing (Kingston University) and her career in Business of Automobile and Ho. Re. Ca, followed the path of Yoga, Holistic Therapy and Mindfulness.

She completed the 200hrs Yoga Teacher Training and History & Philosophy Immersion (Anahata Yoga Studio, with El. Mouratidou, N. Hitzanidou).

She attended specific Seminars and Workshops in Yoga Nidra (Leela Miller), in Therapeutic Yoga for Myosceletical and Autoimmune Illnesses (Yoga Therapy in Greece Organization), Yoga for Women's Health and Gynecology (Yoga Therapy in Greece Organization), Breast Cancer recovery through Yoga (Rossopoulou Al. - Anima Studio), Groovy Kids Yoga (Gr. Henwood), Sound Healing Level I (P. Hess Institute), Gynecology and Seiki Shiatsu, Acro Yoga InternationalvFoundation Course (J. Karvelis - Sunshine Network).

Her journey went on, with Trainings on Holistic Thai Massage and Mindfulness (Br. Falce) and on the Authentic Thai Yoga Massage Sacred Dance (Sunshine Network - Krishnataki).

She is passionate and enjoys to share the Love ang her 15 year of experience in her personal practice and teaching Yoga and Thai Massage, by helping others through their path in life.

She has shared many group Yoga classes, One to One, hundreds of Thai Massage Sessions and teaches at Yoga Retreats in Greece and worldwide, and has hosted many free yoga classes to communities in need.

Namastè

