

Anna Biason



FORMAZIONE ED ISTRUZIONE

Fin da piccola, attratta dalla spiritualità, sviluppa l'interesse per la crescita interiore.

Comincia a praticare Sanda sotto la guida di un Maestro cinese all'età di vent'anni ma dopo poco tempo, conosce lo Yoga grazie ad un corso con un Maestro Indiano (allievo di Osho) e decide che non avrebbe più abbandonato questa strada.

Continua a praticare Hatha Yoga e nel frattempo pubblica il suo primo Libro di Poesie (che esprime l'inizio del suo percorso verso la consapevolezza) con il quale vince un Premio Nazionale. Studia la PNL, il linguaggio del corpo e diventa Life Coach pur continuando a praticare e frequentare seminari su tecniche di Rilassamento e Pranayama.

Dopo qualche tempo esce il suo secondo Libro di Poesie e in contemporanea, nel 2011 comincia ad insegnare Hatha Yoga presso una palestra a Pordenone, continuando il lavoro di Life Coach.

Frequenta una scuola di Ashtanga e nel 2014 apre un suo Centro Yoga dove insegna, conduce seminari di crescita interiore, Yoga Nidra e terapia del Suono con le Campane Tibetane.

Pubblica il suo terzo Libro, questa volta è dedicato alla sua esperienza nel mondo dello Yoga e del Coaching divenendo una miniguia di crescita interiore dal Titolo "L'Amore per Davvero".

Nel 2016 pubblica il suo quarto Libro dal titolo "Che Talento Sei?" come uscire dagli schemi mentali per raggiungere i propri obiettivi.

Dal 2016/2017 inizia una collaborazione attiva con l'Ananda Ashram di Milano seguendo gli insegnamenti del Dr Swami Mishra e cominciando un ulteriore percorso di studio sullo Yoga e la Meditazione.