



GIULIA MANZATO

MOVIMENTO * YOGA * HYPNOBIRTHING * REIKI
* PRANOTERAPIA * POESIA

“CUORE BISOGNA AVERE, NULL'ALTRO.”

"Mi presento, sono Giulia e qualche anno fa ho aperto uno spazio in centro a Bolzano, un luogo nato come sala di yoga e che negli anni si è trasformato, diventando a poco a poco un Centro Olistico.

**Sentivo la necessità di creare uno spazio aperto, vivo soprattutto!
Un luogo inclusivo nel quale entrare e poter tirare un sospiro di sollievo e potersi dedicare alla riscoperta dell'essere presenti nel proprio corpo, mente e soprattutto nel cuore.**

Così sento Wanderlust, con la sua parete di mattoni che ricorda un loft newyorkese, i vinili ed i libri che si intravedono ad ogni angolo.”

Curriculum

Giulia Manzato nasce a Bolzano il 21 Novembre del 1988.

Inizia il suo percorso formativo con "Bricabrac", Associazione di pantomima musicale e teatro per ragazzi fondata da Giuliana Lanzavecchia, con la quale partecipa al "World Theatre Festival For Children" di Toyama- Giappone.

Inizia in seguito la formazione nell'ambito della danza con Giuliana Lanzavecchia, Chiara Tanesini, Elisa Darù.

Nel 2009 inizia la formazione presso la "Iwanson School for Contemporary Dance " a Monaco di Baviera, dove nel 2011 prende il diploma di ballerina professionista ed insegnante di danza contemporanea. Durante gli anni di formazione ha lavorato con coreografi e ballerini internazionali, prendendo parte a loro produzioni e creazioni coreografiche, fra i quali Patrick Delcroix, Hannes Langolf, Minka-Marie Heiss, Katja Wachter, Jessica Iwanson, Jan Kodet, Jochen Heckmann.

Esperienze professionali 2010 - 2011 - 2012

- Rassegna " Munich Contemporary Dance Festival " ballerina in "Games of Solitare", coreografia di Hannes Langolf (DV8-Londra)
 - Ballerina in "Game Boy", coreografia di Patrick Delcroix (Scapino Ballet)
 - Ballerina in "Corporeality", coreografia di Minka-Marie Heiss
- Ballerina in "5 Frauen" e "Cool", coreografia di Jochen Eckmann (Direttore del Teatro di Augusta) - "Desparus", coreografia di Jan Kodet (Teatro Nazionale di Praga)

2012 - 2013

- Workshop intensivo e studio del repertorio della Jasmin Vardimon Company presso il Greenwich Dance Studio di Londra
- coreografa per il gruppo di areal silk acrobats "Baxtalo" per il concorso " Extreme Dance Championship " - vincitori del 2° e 3° posto

2013-2014

- Yoga Teacher Training a Goa, India (Yoga Alliance certified)
- "Intermittenze", Errante Teatro Danza (Oriente & Occidente, Rovereto) - "Limen", Teatro Praktico, Rassegna NON

2015

- Vincitrice insieme a Karin De Prezzo e Giulia Manica del premio DID presso il concorso DID di Desenzano con la coreografia "Made of Stone"
- Assolo "Algas nel Aire", coreografia di Josu Maria Lazameta (Ballerino di Carolyn Carlson) e Giulia Manzato, presentato al Festival Alps Move in Ottobre.

2016

- Danzatrice e coreografa nel gruppo indipendente In.Da.Co. Independent Dance Company

2017

- Ballerina e coreografa del collettivo In.Da.Co.
- Produzione di "We-Men" della Compagnia In.Da.Co.
 - Danza in Vetrina 2017 presso Bolzano Danza
 - Partecipazione a Mittelfest 2017 come ballerina
- In.Da.Co e "We-Men" presentati con Bolzano Danza nella stagione estiva Don Bosco a Bolzano - Ottobre : In.Da.Co a Madrid presso il Festival di danza del Teatro Tribueña

2018 / 2019

- Fondatrice dello Studio Wanderlust - Yoga & Movimento a Bolzano

2019 / 2022

- Formazione in Pranopratica (Scuola Triennale Aifep Milano)
- Formazione Primo livello Reiki - Formazione in Mindfulness
 - Formazione in Cristalloterapia
 - Formazione in Aromaterapia
- Formazione in EFT (Emotional Freedom Techniques) - Tapping
- Altre informazioni ed esperienze professionali
- Diploma in pedagogia della danza presso la Iwanson School Of Contemporary Dance
- Insegnante di yoga da Gennaio 2014 (Diploma Yoga Alliance 500h. - Diploma in Antigravity Yoga - Diploma in Yoga in Gravidanza e Post Parto - Diploma in Restorative Yoga - Diploma in Yin Yoga Livello Base & Avanzato - Diploma di Yoga Nidra - Facilitatore di Breathwork)
- Insegnante di danza moderna per bambini e adulti presso diverse Scuole di danza, Ass.Sportive ecc (Scuola E' Danza di Elisa Darù, Dynamic Dance di Bressanone)
- Coreografa presso la rassegna Olimpiadi della Danza dal 2014 (organizzata da Enkel Zuhti) - Diploma in Hypnobirthing

2023 - 2024

- Attualmente frequenta la Scuola CSGT ("Centro Studi Terapia della Gestalt" Bolzano-Milano) per diventare Counselor con approccio gestaltico
- In formazione con Holotropic Eu e It per diventare facilitatrice di respirazione olotropica

2016

- Danzatrice e coreografa nel gruppo indipendente In.Da.Co. Independent Dance Company

2017

- Ballerina e coreografa del collettivo In.Da.Co.
- Produzione di "We-Men" della Compagnia In.Da.Co.
 - Danza in Vetrina 2017 presso Bolzano Danza
 - Partecipazione a Mittelfest 2017 come ballerina
- In.Da.Co e "We-Men" presentati con Bolzano Danza nella stagione estiva Don Bosco a Bolzano - Ottobre : In.Da.Co a Madrid presso il Festival di danza del Teatro Tribueña

2018 / 2019

- Fondatrice dello Studio Wanderlust - Yoga & Movimento a Bolzano

2019 / 2022


- Formazione in Pranopratica (Scuola Triennale Aifep Milano)
- Formazione Primo livello Reiki - Formazione in Mindfulness
 - Formazione in Cristalloterapia
 - Formazione in Aromaterapia
- Formazione in EFT (Emotional Freedom Techniques) - Tapping
- Altre informazioni ed esperienze professionali
- Diploma in pedagogia della danza presso la Iwanson School Of Contemporary Dance
- Insegnante di yoga da Gennaio 2014 (Diploma Yoga Alliance 500h. - Diploma in Antigravity Yoga - Diploma in Yoga in Gravidanza e Post Parto - Diploma in Restorative Yoga - Diploma in Yin Yoga Livello Base & Avanzato - Diploma di Yoga Nidra - Facilitatore di Breathwork)
- Insegnante di danza moderna per bambini e adulti presso diverse Scuole di danza, Ass.Sportive ecc (Scuola E' Danza di Elisa Darù, Dynamic Dance di Bressanone)
- Coreografa presso la rassegna Olimpiadi della Danza dal 2014 (organizzata da Enkel Zuhti) - Diploma in Hypnobirthing

2023 - 2024

- Attualmente frequenta la Scuola CSGT ("Centro Studi Terapia della Gestalt" Bolzano-Milano) per diventare Counselor con approccio gestaltico
- In formazione con Holotropic Eu e It per diventare facilitatrice di respirazione olotropica


Di cosa mi occupo...

YOGA IN GRAVIDANZA



Una pratica di yoga che permette alle future mamme di dedicarsi del tempo personale, per portare consapevolezza a sé stesse e alla vita che sta crescendo dentro di loro. Sempre più esperti nel campo neo-natale confermano numerosi benefici che la pratica di yoga può portare durante i mesi della gravidanza. Un lavoro completo sulla postura e muscolatura di tutto il corpo e del pavimento pelvico, un aiuto per prendere consapevolezza delle proprie emozioni e del respiro, per la digestione e per prevenire gli sbalzi di pressione arteriosa, una pratica dedicata al movimento in sicurezza.


HYPNOBIRTHING



Un corso che si propone di riportare in connessione la mente con il corpo durante la gravidanza e il momento della nascita. L'obiettivo di questo insieme di tecniche è infatti quello di sostituire le percezioni negative che abbiamo sul parto, di tornare ad avere fiducia nella capacità naturale del nostro corpo di affrontare con consapevolezza il momento del dare alla luce. L'Hypnobirthing non è una tipologia specifica di parto o la promessa di un parto 100% naturale. L'obiettivo è quello di dare una preparazione al parto logica. All'interno dei corsi si porrà il focus su ciò che accade al corpo durante il parto e soprattutto su come raggiungere uno stato di profondo rilassamento grazie a diverse tecniche, quali l'ipnosi, respirazioni e visualizzazioni. L'obiettivo principale è quello di rendere le future mamme e/o coppie consapevoli e presenti, in modo da poter prendere le decisioni giuste in ogni momento, nel rispetto proprio e di quello del nascituro, avendo una sincera comprensione di ciò che sta accadendo. La sinergia fra mente e corpo è necessaria per comprendere nel profondo che sono i processi mentali che andranno a determinare se il parto sarà un'esperienza più o meno positiva, e non come il vostro bambino è venuto al mondo.

I CORSI SARANNO ORGANIZZATI PER MAMME SINGOLE E/O COPPIE ED EVENTUALMENTE PICCOLI GRUPPI

SOMATIC YOGA



Una pratica di yoga all'insegna dell'ascolto, dell'osservazione, della lentezza e del concedersi del tempo da dedicarsi completamente. Un'ora e un quarto di lezione, accompagnata da musica e letture, dove, attraverso il supporto di cuscini e coperte, viene permesso al corpo di rilassarsi, alla mente di calmarsi e al sistema nervoso di riequilibrarsi. L'unico intento è quello di rallentare e prendersi un proprio spazio, portano un'influenza positiva allo stato di salute psico-fisico della persona, su molti sistemi fondamentali del corpo umano, tra cui quelli cardiovascolare, circolatorio, nervoso, linfatico, immunitario, muscolare, scheletrico ed endocrino. Una porta d'evasione dalla quotidianità e una possibilità per riprendere contatto con sé stessi.

Di cosa mi occupo...

PRANOTERAPIA & REIKI

Pratiche naturali di biorisonanza che si propongono di armonizzare lo stato di benessere energetico a livello corporeo.

La pranoterapia consiste in un trattamento a base di forza vitale (prana in sanscrito significa 'respiro, forza vitale') che mira a ristabilire l'equilibrio di un soggetto tramite un trasferimento energetico attuato dal pranopratico.

Secondo questa pratica, infatti, gli squilibri sono dovuti ad uno sbilanciamento dei flussi di energia dell'individuo.

il pranopratico entra in uno stato di risonanza ed utilizza il proprio campo elettromagnetico per entrare in "empatia" con la persona e poter aiutare al riequilibrio. Questi campi elettromagnetici verrebbero trasmessi per biorisonanza – un concetto caro a diverse discipline olistiche – sotto forma di biotofoni.

Il reiki è una pratica orientale che ha come obiettivo quello di risvegliare le energie sopite, per apportare benefici alla psiche e in tutto il corpo. Attraverso la meditazione, mira ad indurre uno stato di rilassamento profondo. Obiettivo: allontanare lo stress e aumentare la consapevolezza di sé, della propria acutezza mentale, delle proprie potenzialità e del flusso emozionale.

Non vi sono controindicazioni allo svolgimento della pratica, che può essere applicata anche ad animali, oggetti, piante. Lo scopo principale è giungere al benessere e all'equilibrio spirituale, riportare vitalità nell'individuo attraverso un percorso di auto-coscienza. Può dunque portare alla luce tutti gli ostacoli che si trovano alla base dell'incapacità dell'individuo di raggiungere i suoi obiettivi.

EVENTI & WORKSHOP

Il centro Olistico Wanderlust ospita numerosi workshop, fra i quali condotti mensilmente da Giulia abbiamo:

Yoga Nidra, Pranayama(Tecniche di respirazione), Movimento Libero, Meditazione con Mudra & Mantra e molti altri che potete trovare sempre aggiornati sulla pagina instagram wanderlust_bz



Informazioni

GIULIA MANZATO
CENTRO OLISTICO WANDERLUST YOGA & MOVIMENTO
Via Bottai 14, 39100 Bolzano (BZ)

CONTATTI

+39 3337194064

info@wanderlustbz.com

[wanderlust_bz](https://www.wanderlust_bz.com)