



*gli insegnanti di Sport Natura*

## Benedetta Balboni



Sociologa ed Educatrice Professionale Maestra di Mindfulness che da anni accompagna le persone nella loro trasformazione.

Creatrice della Community Italiana di Mindfulness e del podcast: MINDFULNESS CON BENEDETTA Vicepresidente dell'Associazione B-Yourself - Centro Mindfulness per la crescita ed il benessere della persona - APS.

Ha iniziato a praticare la meditazione e il suo cammino spirituale da quando aveva 20 anni, avvicinandosi al training autogeno, allo yoga e al Reiki. Si è formata con i più grandi insegnanti italiani ed internazionali di Mindfulness (Jon KabatZinn, Saki Santorelli tra gli altri) e continua a formarsi per essere un riferimento competente ed empatico per chi cerca la propria consapevolezza.

Qualificata per insegnare il Training Autogeno e i veri protocolli scientifici Mindfulness: MBSR, MB-EAT, MBCT-CA, IL FIORE DENTRO.

Insegnante di Yoga e Mindfulness Yoga (accreditata da Yoga Alliance e CSEN).

Autrice dell'E-Book: "l'Arte di essere sé stessi" La Mindfulness è stata lo strumento che ha permesso la sua rinascita in un periodo particolarmente difficile della vita e da allora ha deciso di trasmettere a chi lo desiderasse la conoscenza della strada della consapevolezza.