

## **Chiara Fasce, classe1968, psicologa.**

Ho studiato danza - moderna, classica, contemporanea - tra i 14 e i 22 anni, per poi appassionarmi alle arti marziali e alle discipline del benessere orientali.

Da oltre vent'anni pratico il Tai Chi, seguendo gli insegnamenti di diversi maestri e stili. Negli ultimi dieci anni ho integrato la pratica del Tai Chi a quella della meditazione buddista e Mindfulness.

Ho seguito anche corsi di yoga e di Metodo Feldenkrais - movimento consapevole, da cui ho tratto ulteriori spunti per insegnare il Tai Chi in modo efficace ed estremamente personalizzato.

La grande passione per queste discipline mi ha spinto a diventare insegnante, per condividere, nel modo più semplice possibile, i principi di fondo di queste pratiche per il benessere psicofisico secondo gli insegnamenti millenari del pensiero orientale.