



GIULIA MANZATO

YOGA * BREATHWORK * SOMATIC BODYWORK *
LAVORO ENERGETICO * HYPNOBIRTHING

“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.”

CURRICULIM

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 TRIBUEÑE

2018 / 2019

- FONDATRICE DELLO STUDIO WANDERLUST - YOGA & MOVIMENTO A BOLZANO

2019 / 2022

- FORMAZIONE IN PRANOPRATICA (SCUOLA TRIENNALE AIFEP MILANO)
- FORMAZIONE PRIMO E SECONDO 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

•

- MASTER REIKI

2025

•

- IN FORMAZIONE PER DIVENTARE FACILITATRICE DI SOMATIC BODYWORK

•

- LIVELLO GUIDA DI HUMAN DESIGN

DI COSA MI OCCUPO



YOGA

NELLE LEZIONI DI YOGA PORTO UN LINGUAGGIO CHE SI È COSTRUITO NEL TEMPO, INTRECCIANDO ESPERIENZE, FORMAZIONI E ASCOLTO DEL CORPO VIVO.

LO YOGA PER ME NON È UNO STILE, MA UN ORGANISMO IN DIVENIRE: UN GIORNO SI MUOVE COME UN VINYASA FLUIDO E DANZATO, IL GIORNO DOPO SI FA QUIETO COME LO YIN, O ACCOGLIENTE COME IL RESTORATIVE. CONDUCO CLASSI CHE SPAZIANO DAL VINYASA FLOW ALLO YIN YOGA, DALLO YOGA IN GRAVIDANZA ALLE PRATICHE PIÙ LENTE E RIPARATIVE, TENENDO SEMPRE UNO SPAZIO IN CUI OGNUNO POSSA INCONTRARE SÉ STESSO, SENZA DOVER ADERIRE A UN MODELLO.

NEGLI ANNI, HO INTRECCIATO A QUESTE RADICI YOGICHE IL MIO PERCORSO NELLA DANZA CONTEMPORANEA, LO STUDIO DEL SOMATIC BODYWORK E DEL LAVORO CORPOREO INTEGRATO AL RESPIRO E ALL'ASCOLTO. OGNI LEZIONE È PER ME UN LABORATORIO SENSIBILE: UN INVITO A ESPLORARE IL CORPO NON COME OGGETTO DA CORREGGERE, MA COME LUOGO DA ABITARE, NUTRIRE E ASCOLTARE.

CERCO DI OFFRIRE UNO SPAZIO AUTENTICO, DENSO E VIVO, DOVE LA TECNICA SI PIEGA ALL'ANIMA, E DOVE OGNI MOVIMENTO DIVENTA UNA POSSIBILITÀ DI RITORNO A CASA.

OFFRO LEZIONI DI: VINYASA FLOW YOGA, HATHA YOGA, YOGA IN GRAVIDANZA, YON & RESTORATIVE YOGA



HYPNOBIRTHING

UN PERCORSO PER RITROVARE FIDUCIA NEL CORPO E VIVERE LA NASCITA CON PRESENZA E CONSAPEVOLEZZA.

ATTRAVERSO RILASSAMENTO PROFONDO, VISUALIZZAZIONI, RESPIRAZIONE E IPNOSI DOLCE, L'HYPNOBIRTHING AIUTA A SCIogliere LA PAURA E A RISCRIVERE IL MODO IN CUI CI AVVICINIAMO AL PARTO.

NON È UNA TECNICA DI PARTO NÉ UNA PROMESSA DI NATURALITÀ A TUTTI I COSTI, MA UNO SPAZIO PER PREPARARSI CON LUCIDITÀ, COMPRENDERE COSA ACCADE NEL CORPO E IMPARARE A FIDARSI DEL PROPRIO SENTIRE.

PERCHÉ UN PARTO POSITIVO NASCE DALLA QUALITÀ DELLA PRESENZA, NON DAL SUO ESITO.

I CORSI SONO APERTI A MAMME SINGOLE E/O COPPIE



SOMATIC BODYWORK

UN INVITO A SENTIRE. A LASCIARE CHE IL CORPO PARLI, TREMI, SI DISTENDA, RESPIRI.

IL SOMATIC BODYWORK È UN APPROCCIO INTEGRATO CHE UNISCE MOVIMENTO AUTENTICO, TOCCO CONSAPEVOLE, RESPIRO CONNESSO CIRCOLARE, VOCE, SUONO E RILASCIO EMOZIONALE.

UN ASCOLTO PROFONDO CHE PARTE DAL CORPO PER ACCEDERE A STRATI PIÙ INTIMI DELL'ESPERIENZA: EMOZIONI, MEMORIE, BLOCCHI, INTUZIONI.

ATTRAVERSO GESTI SPONTANEI, IL FLUIRE DEL RESPIRO, L'USO DEL SUONO E DELLA VIBRAZIONE Vocale, SI DÀ SPAZIO A CIÒ CHE È RIMASTO INASCOLTATO.

LA VOCE ROMPE IL SILENZIO DEL CORPO, LIBERA IL DIAFRAMMA, SCIOLGIE LE CORAZZE SOTTILI CHE IMPRIGIONANO IL SENTIRE.

È UN LAVORO POTENTE MA SOTTILE, CHE NON FORZA MA INVITA. SI MUOVE NEL RITMO DEL SISTEMA NERVOSO, TRA SICUREZZA E SCARICO, TRA PRESENZA E INTEGRAZIONE.

OGNI SESSIONE È UN RITORNO ALLA SAGGEZZA INNATA DEL CORPO, ALLA POSSIBILITÀ DI AUTOREGOLARSI E RACCONTARE LA VERITÀ DEL MOMENTO.

LE SESSIONI POSSONO ESSERE INDIVIDUALI E/O DI GRUPPO

DI COSA MI OCCUPO



LAVORO ENERGETICO

UN LAVORO SOTTILE, MA POTENTE. UN INVITO A TORNARE IN RISONANZA CON LA PROPRIA VITALITÀ PROFONDA.

LE PRATICHE ENERGETICHE CHE OFFRO – TRA CUI PRANOTERAPIA E REIKI – SI FONDANO SULL’ASCOLTO DEL CAMPO VIBRAZIONALE DELLA PERSONA E SULL’INTENZIONE DI ARMONIZZARNE I FLUSSI SOTTILI.

LA PRANOTERAPIA SI BASA SUL TRASFERIMENTO DI FORZA VITALE (PRANA), VEICOLATA ATTRAVERSO LE MANI, PER SOSTENERE IL NATURALE PROCESSO DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO. IL PRANOPRATICO ENTRA IN UNO STATO DI PRESENZA E RISONANZA, METTENDO IL PROPRIO CAMPO ELETTROMAGNETICO AL SERVIZIO DI UN PROCESSO DI ARMONIZZAZIONE CHE COINVOLGE CORPO, MENTE ED EMOZIONE.

IL REIKI, ANTICA PRATICA DI ORIGINE ORIENTALE, LAVORA INVECE SUL RISVEGLIO DELLE ENERGIE SOPITE E SULLA POSSIBILITÀ DI RICONNETTERSI A SÉ, IN UNO STATO DI PROFONDO RILASSAMENTO E CENTRATURA. ATTRAVERSO IL TOUCH E LA MEDITAZIONE, SOSTIENE IL RILASCIO DELLO STRESS E L’ATTIVAZIONE DI RISORSE INTERIORI.

SONO PRATICHE NON INVASIVE, ADATTE A TUTTI – ANCHE A BAMBINI, ANIMALI, PIANTE O SPAZI – CHE ACCOMPAGNANO NEL TEMPO VERSO UN BENESSERE INTEGRATO: PIÙ CHE “CURARE”, RIPORTANO VITALITÀ, FLUIDITÀ E COSCIENZA DOVE C’ERA STAGNAZIONE.

UN PERCORSO DI RISVEGLIO SOTTILE, CHE PUÒ PORTARE ALLA LUCE CIÒ CHE OSTACOLA IL FLUIRE AUTENTICO DELLA PROPRIA ENERGIA E DEI PROPRI DESIDERI.



LETTURA & COACHING DI HUMAN DESIGN

UNA MAPPA PER TORNARE A TE.

LA LETTURA DI HUMAN DESIGN È UNO SPAZIO DI ESPLORAZIONE IN CUI ENTRIAMO INSIEME NEL TUO DISEGNO ENERGETICO: UNA COMBINAZIONE UNICA DI CORPO, COSCIENZA E CONDIZIONAMENTI. NON SI TRATTA DI “IMPARARE CHI SIAMO” MA DI RICONOSCERE CHI SEI SEMPRE STATO, E RIAPRIRE LE PORTE A CIÒ CHE GIÀ VIVE IN TE.

DURANTE LA SESSIONE, ATTRAVERSIAMO I PUNTI CHIAVE DEL TUO DISEGNO: TIPO, STRATEGIA, AUTORITÀ, PROFILO, CENTRI ENERGETICI, CANALI E PORTE. MA SOPRATTUTTO ESPLORIAMO COME TUTTO QUESTO SI MANIFESTA NEL QUOTIDIANO, NEI TUOI RITMI, NELLE RELAZIONI, NEL LAVORO, NELLE EMOZIONI E NEI BLOCCHI RICORRENTI.

OGNI LETTURA È UNO SPECCHIO CHE ILLUMINA, UNO STRUMENTO PER SMETTERE DI FORZARE E INIZIARE A FLUIRE NEL RISPETTO DELLA TUA VERA NATURA.

È UN INCONTRO INTIMO E PRATICO AL TEMPO STESSO: CI SONO LE PAROLE, MA ANCHE IL CORPO, LE SENSAZIONI, IL RICONOSCIMENTO SOTTILE.

UN TEMPO DEDICATO A TE, PER VEDERTI CON OCCHI NUOVI, MA PIÙ VERI.

LE SESSIONI SONO INDIVIDUALI E POSSONO ESSERE INTEGRATE DA PRATICHE CORPOREE, VISUALIZZAZIONI O STRUMENTI SOMATICI, IN BASE AL TUO DISEGNO.



EVENTI & WORKSHOP

IL CENTRO OLISTICO WANDERLUST OSPITA NUMEROSI WORKSHOP, FRA I QUALI CONDOTTI MENSILMENTE DA GIULIA ABBIAMO:

YOGA NIDRA, BREATHWORK, 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