



PALOMA RIGAMONTE

PROFESSORA DE YOGA

UM POUCO DA MINHA TRAJETÓRIA

Sou professora/instrutora de Yoga certificada pela Internacional Yoga Council, com especialização em Hatha Yoga e Vinyasa Flow.

Graduada em Educação Física – Licenciatura pela Universidade Federal do Espírito Santo e artista nas funções de Bailarina e/ou dançarina Profissional, cujo Registro 0001894 – DRT/ES, 2016/2. Bailarina, professora, interprete-criadora e coreógrafa com experiências, aperfeiçoamentos práticos e pedagógicos em diversas linguagens e técnicas de dança, iniciando meus estudos em 1999.

Em 2020 iniciei um curso de formação de Instrutora de Yoga, em 2021 me especializei em Vinyasa Yoga e em 2022 em Hatha Yoga e Yoga Nidra. Em 2023 me tornei terapeuta ayurvédica e consagrei a minha iniciação como Guardiã do Cacau após 1 ano de estudos aprofundados, além de iniciar meus estudos na tradição Vaishnava. Em 2024 me tornei Mestre em Reiki com a Mestra Ana Vitorino. E atualmente sou Pós Graduanda Lato Sensu em Aromaterapia e Fitoterapia.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL NA ÁREA DE YOGA

Em 2020 tornou-se Instrutora de Yoga.

Em 2021 especializou-se em Vinyasa Yoga e também começou a ministrar aulas.

Em 2022 voluntariou-se em um projeto social num CMEI ministrando yoga para crianças.

Atualmente ministra aulas de yoga coletiva e particular, online e presencial, em espaços particulares. E no CRJ (Centro de Referência das Juventudes) ministra aulas para o publico jovem (15 a 29 anos).

Em 2023 se especializou em Hatha Yoga e em Yoganidra (técnica de relaxamento profundo) pelo Marzen (Vila Velha).

CONTATO

 (27) 99986 0351

 contato@palomarigamonte.com.br

 www.palomarigamonte.com.br

