

Sylvia Nofsinger

Tel. [\(1\) 804 687 5455](tel:18046875455)

e-mail sylvia@suryayogacentre.com

Sylvia è proprietaria del Centro Surya Yoga e Lotus Pilates & Thai Yoga Studio. Sylvia ha iniziato a ballare all'età di 5 anni presso la Wise School of Ballet, Wise, Virginia e si è esibita per 30 anni. Ha studiato yoga e pilates mentre viveva a New York negli anni '90. Ha studiato con varie scuole di yoga tra cui: Iyengar yoga con Genny Kapuler a Soho, Dharma Yoga con Dharma Mittra e Integral Yoga. Sylvia ha vissuto a Yogaville, in Virginia, dal 2013 al 2017, dove ha posseduto uno studio e si è offerta come personale di supporto a Satchidananda Ashram.

Sylvia ha studiato fisioterapia al VCU Medical College of Virginia. Sylvia ha insegnato anatomia e fisiologia al Reynolds Community College di Richmond, in Virginia.

Sylvia è diventata istruttrice di pilates mat nel 2003 e ha completato oltre 500 ore di addestramento dell'attrezzi pilates con il Norvell Robinson Jr., Pilates Certification Center, nel 2004. Sylvia ha completato oltre 300 ore di formazione in massaggio thailandese di yoga con Sudevi Linda Kramer del Conservatorio Vedico , USA e Suriyan Punyafoo della Sunshine Massage School a Chaing Mai, Thailandia. Sylvia è un E-RYT 500, che completa oltre 500 ore di allenamento con Integral Yoga ed è un insegnante avanzato di yoga integrale, terapeuta dell'ormone yoga per la menopausa, andropausa e diabete, insegnante di yoga prenatale, praticante di livello 2 di sciamanica Reiki, guaritore di cristalli e suoni e Istruttore MELT per tutto il corpo.

Sylvia ha una laurea in francese e studi internazionali al Meredith College di Raleigh, Carolina del Nord e ha fatto studi post-laurea in arte. La sua pittura ha vinto la mostra d'arte studentesca nel 1992. Sylvia ha studiato web design e grafica alla Parsons School of Design di New York, e ha lavorato come web designer e grafico negli Stati Uniti e in Europa dal 1996 al 2003. Sylvia ha studiato e lavorato all'estero in Francia, Germania, Italia e Thailandia. Sylvia parla francese, tedesco, italiano, inglese e sanscrito.

Testimonianze

Elisabeth Brennan- "Ho iniziato a lavorare con Sylvia circa 5 mesi fa e dopo la prima sessione sapevo e sentivo che stava cambiando la mia vita. Ho sperimentato una tale diminuzione del dolore, sono più flessibile, posso sentire il mio corpo sta diventando nuovamente centrato e più forte. Sylvia è stata benedetta con un regalo. Può guardarti, toccarti e sentirti e accedere allo stato in cui ti trovi e a ciò di cui il tuo corpo ha bisogno per guarire, crescere e migliorare. Ha così tanta conoscenza del corpo, della sua connessione, della salute, della mente. Ha un'energia potente e una guarigione che puoi sentire nelle sue mani. È molto spirituale e connessa, paziente, positiva, incoraggiante, disponibile. Puoi sentire e vedere che vuole fare tutto ciò che può fare per aiutarti a guarire e migliorare in modi diversi."

Jeanine Jones- "Ho trovato Sylvia a novembre 2013 dopo aver provato numerosi allenatori e esercizi per aiutare con dolore, problemi di equilibrio, postura scorretta e intorpidimento a causa della sclerosi multipla." Sylvia mi ha fatto conoscere MELT durante la mia prima sessione. La sessione erano lacrime di pura gioia, provavo sentimenti nel mio precedente corpo intorpidito e il dolore si stava attenuando. Finalmente avevo trovato quello che comprendeva i miei bisogni. La sua conoscenza dell'anatomia è impeccabile. Sylvia può dire dal modo in cui io entrare in studio ciò di cui avrò bisogno la sessione perché il mio corpo sia indolore, flessibile ed equilibrato sia fisicamente che mentalmente Sylvia è un istruttore eccellente che cerca sempre il modo migliore per aiutare il suo cliente. Ho fatto l'attrezzi pilates, massaggio thailandese di yoga e la guarigione dei cristalli con Sylvia, sono felice di averla trovata. "

Maryandra Bhuvaneswari Pipitone- "Lo yoga thailandese è arte, è come ballare sulla schiena."

Diana Dayapriya Durbin- "Sono rimasta molto colpita dall'incantevole Lotus Pilates Studio. Le lezioni da Sylvia Nofsinger, un insegnante ovviamente competente, dedicato e devoto, non erano solo divertenti ma così efficienti. Mi ha rivelato intricati dettagli di ogni movimento mi ha insegnato come utilizzare il mio respiro per il massimo effetto e mi ha dato anche esercizi che posso fare a casa per far progredire i miei progressi, non solo sembra aver imparato questa arte, è umile, dimostra una personalità positiva e frizzante Ho notato una differenza nell'allineamento del mio corpo dopo la prima lezione! Sono così entusiasta del mio nuovo corpo che sto raccontando a tutti i miei amici e sto pensando di approfittare della sua classe in ogni occasione possibile! "

Margaret Padma Tumelty- "Lo studio di yoga e pilates di Sylvia ha attrezzature all'avanguardia: Sylvia è paziente e spiega come utilizzare l'attrezzatura in modo sicuro ed efficace per ottenere il massimo beneficio. E 'una persona gentile e premurosa che è esperta in massaggio thailandese di yoga, Pilates ed è un'insegnante di yoga avanzata, Sylvia ha una grande conoscenza dell'anatomia, spiega quali muscoli sono impegnati durante l'esercizio, mi sento meravigliosa dopo ogni sessione con lei, sperimentando livelli di energia aumentati e diventando più forte nel mio nucleo. Sono nuovo per i pilates. Sylvia mi ha fatto sentire a mio agio e capace durante tutta la sessione, consiglio vivamente Lotus Pilates & Thai Yoga Studio! "

Esperienza lavorativa

Proprietario, Surya Yoga Centre / Lotus Pilates & Thai Yoga Studio, Richmond, Virginia, USA, 2013-2018

Pilates mat & attrezzi, yoga, terapia ormonale yoga, prenatale, post-parto, massaggio thailandese di yoga, reiki sciamanico, terapia di cristallo, terapia del suono, MELT

Surya Yoga Centre, Sportlandia, Castellammare di Stabia, Italia, Gennaio-Aprile 2018
Istruttore per formazione di yoga, Maestro di yoga

Pilates Marathon, Sportlandia, Castellammare di Stabia, Italia, giugno 2017
Insegnante di pilates

Proprietario, Lotus Pilates & Thai Yoga Studio, Yogaville, Virginia, USA, 2013-2017
Pilates mat & attrezzi, yoga, terapia ormonale yoga, prenatale, post-parto, massaggio thailandese di yoga, reiki sciamanico, terapia di cristallo, terapia del suono, MELT

Shensara Yoga Festival, luglio 2017
Massaggio thailandese di yoga presentatore

Integral Yoga Center Richmond, Richmond, Virginia, USA, 2016-17
Hatha yoga

Integral Yoga, Satchidananda Ashram, Yogaville, Virginia, 2012-17
Hatha yoga, personale di supporto

Lovelight Yoga Festival, agosto 2017
Massaggio thailandese di yoga presentatore

Reynolds Community College, Richmond, Virginia, USA, 2011-16
Facoltà aggiuntiva, Dipartimento di matematica e scienze / Infermieristica e salute alleata
Anatomia e fisiologia, yoga, pilates, aerobica

Core Pilates, Richmond, Virginia, USA, 2014-15
Pilates mat & attrezzi, massaggio thailandese di yoga, MELT

Il Country Club della Virginia, Richmond, Virginia, USA, 2003-14
Pilates, yoga, MELT, aerobica, acqua, boot camp, prenatale, post-parto, allenamento personale

Weinstein JCC, Richmond, Virginia, USA, 2007-14
Pilates, yoga, MELT, aerobica, acqua, allenamento personale, danza per bambini / ginnastica, Special Olympics

Zacharias Ganey Istituto di Salute, Richmond, Virginia, USA, 2010-14
Pilates, yoga, acqua

Women's Health Fisioterapia, Richmond, Virginia, USA, 2009-13
Pilates, prenatale, post-parto

Om MaMa, Richmond, Virginia, USA, 2009-10
Pilates prenatale

Pilates, Dance & More, Richmond, Virginia, USA, 2004-10
Pilates mat & attrezzi

Stage clinico di terapia fisica

Women's Health Fisioterapia, Richmond, Virginia, USA, 2009-13
Terapia fisica del pavimento pelvico

Advanced Fisioterapia, Midlothian, Virginia, USA, 2009-10
Terapia manuale ortopedica

L'Università della Virginia Commonwealth di Medicina, Stoney Point, Richmond, Virginia, USA, 2009
Terapia fisica del pavimento pelvico

Bon Secours, St. Mary's Ospedale, Richmond, Virginia, USA, 2008
Unità di terapia intensiva cardiovascolare, linfedema, neurologia, protesi articolare

Volontario dello studente di terapia fisica

Tuckahoe Fisioterapia, Manakin-Sabot, Virginia, USA, 2005-2007
Terapia manuale ortopedica

Sheltering Arms - Centro Spinale e Sport, Richmond, Virginia, USA, 2005
Terapia manuale ortopedica

Artista grafico / Web designer / Consulente tecnologico

Investimento internazionale, Monaco, 2002
Corus Comunicazioni, Brescia, Italia, 2001-2002
Salomon Smith Barney, New York, New York, USA, 1997-1998
TeKnowledge Industries, Brooklyn, New York, USA, 1996

Produzione televisiva

WTVR Notizie Canale televisivo 6, Richmond, Virginia, USA, 1999-2000

Insegnante di lingue

English scuola di lingue, Brescia, Italia, 2000-02
Inglese

Chesterfield County Scuola Pubblica, Chesterfield, Virginia, 1999, 2003
Francese, tedesco, educazione speciale

Traduttore in inglese, francese, tedesco e italiano

Monaco Accueil, Yacht Show, Monaco, 2002
J. Epstein & Company, Investimento Privato, New York, New York, USA, 1993-95

Formazione scolastica

Vedic Conservatory, Linda Sudevi Kramer, Pensacola, Florida, USA, 2013-17
Massaggio thailandese di yoga, livello reiki I

Robert Murphy, Aquarian, Richmond, Virginia, USA, 2017
Reiki sciamanico, livello I e II

Sunshine Massage School, Suriyan Punyafoo, Chiang Mai, Tailandia, 2015
Massaggio thailandese di yoga

Yoga terapia per l'ormone, Dinah Rodrigues, Yogaville, Virginia, 2014
Terapia ormonale per la formazione di istruttori di Andropausa e Diabete

Yoga terapia per l'ormone, Now Yoga, Chicago, Illinois, USA, 2013
Terapia ormonale per la formazione di istruttori di Menopausa

Integral Yoga, Satchidananda Ashram, Yogaville, Virginia, USA, 2011-17
-Formazione per insegnanti di yoga, principiante, intermedio, avanzato
-Massaggio thailandese di yoga
-Meditazione & pranayama

MELT, Sue Hitzmann, Weinstein JCC, Richmond, Virginia, USA, 2010
MELT Allenamento per istruttori completo di corpo e mani \ piede, rullo e palle

Integral Yoga Center Richmond, Nora Pozzi, Richmond, Virginia, USA, 2008-11
Hatha yoga

L'Università della Virginia Commonwealth di Medicina, Richmond, Virginia, USA, 2006-09
Fisioterapia

L'Università della Virginia Commonwealth, Richmond, Virginia, USA, 2005-06
Terapia pre-fisica

Pilates, Dance & More, Richmond, Virginia, USA, 2004-2010
Balletto, jazz, modern dance, hip hop

Pilates Certification Center, Norvell Robinson, Jr., Richmond, Virginia, USA, 2004
Pilates attrezzi & matwork

Kriya Yoga, Brescia, Italia, 2001
Yoga

Genny Kapuler, Soho Studio, New York, New York, USA, 1997-99
Iyengar yoga

Eastern Athletic Club, Brooklyn, New York, USA, 1996-99
Yoga, pilates, balletto

Associazione skater di Central Park, New York, New York, 1993-99

Y.M.C.A. Greenwich Village, New York, New York, USA, 1993-96
Yoga

Parsons Scuola di Design, New York, New York, USA, 1996
Web design, arte grafica

Università di Meredith, Raleigh, North Carolina, USA, 1987-92
Arte, 1992

Laurea in Arte, francese, Laurea in Arte, studi internazionali di scienze politiche, 1991
Balletto, 1987-89

Goethe Institut, Rothenburg, Germania, 1990
Immersione nella lingua tedesca

L'Università della Virginia, Charlottesville, Virginia, USA, 1989
Immersione nella lingua tedesca

L'Université Catholique de l'Ouest, Angers, France, 1988
Semestre all'estero: lingua, cultura e arte francese

Scuola di balletto di Richmond, Richmond, Virginia, USA, 1986
Balletto

Accademia di danza di Huguenot, Richmond, Virginia, USA, 1984-85
Balletto, jazz

Scuola di balletto di Wise, Wise, Virginia, USA, 1974-82
Balletto

Lingue

Inglese - lingua madre, francese, tedesco, italiano, sanscrito