

 info@yogasomatico.it www.yogasomatico.it

POSIZIONE RICOPERTA

Insegnante di Yoga Somatico® e Movimenti Somatici

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

2010 a data attuale

Insegnante di Yoga Somatico e Movimenti Somatici presso varie sedi in Italia:

- Clinica MOTUS, via le Chiuse 59, Torino
- AURORA STUDIO, via Baveno 31, Torino
- HUB CECCHI POINT, via Cecchi 17, Torino
- Centro Yoga PSICHE & CORPO, C.so Montecucco 116, Torino
- TOOLBOX Spazio Coworking, via Agostino da Montefeltro 18, Torino
- Centro Studi VAR, via Tofane, Torino

2023

Progetto Yoga e Consapevolezza corporea per Donne Vittime di Violenza

Centro Antiviolenza ARCI Val Susa-Pinerolo, sedi operative di Collegno e Moncalieri, Torino

- Creazione di un percorso ad hoc per donne vittime o a rischio di violenza di genere. Il percorso è il risultato di un progetto presentato attraverso una piattaforma dedicata all'empowerment femminile (Da Donna a Donna Project), ed è stato uno dei tre progetti vincitori di una borsa di studio.

2022

Laboratorio di antropologia dei corpi e di genere (4h)

Collaborazione con l'antropologo Francesco Ferreri (Antropoché)

- Creazione del primo corso in Italia sul linguaggio inclusivo specificamente rivolto ad insegnanti di yoga e operatori del settore. Il corso ha ottenuto il riconoscimento di formazione continua dalla YANI (Yoga – Associazione nazionale Insegnanti)

2015-/2016

Laboratorio Yoga e Consapevolezza corporea per bambini nella gestione delle emozioni

Spazio Tipot, Piossasco (TO)

- Collaborazione con l'associazione "Spazio Tipot" al Progetto "E-motion" per bambini da 6 a 12 anni, gestendo in autonomia il modulo sulla consapevolezza corporea e la gestione delle emozioni.

2009-2014

Insegnante di Yoga Somatico e Movimenti Somatici presso varie sedi all'estero:

- Centro Yoga "Open Mind Center", Dublino
- Corporate Yoga presso "Arvato Finance", Dublino
- "St. Joseph's school" (scuola per bambini ipovedenti), Dublino

- 2023 **Corso Operatrice Servizi Antiviolenza (36h)**
Corso accreditato Regione Piemonte
Corso professionale come operatrice per l'accompagnamento in percorsi di uscita dalla relazione violenta
- 05/2022 **Seminario in presenza "Nuovi approcci interdisciplinari per curare la depressione" (4h)**
"Mind to Move" progetto dell'Università degli Studi di Torino
Presentazione di un modello integrato che integri le singole aree: psichica, metabolica, respiro, movimento, sonno, alimentazione; al fine costruire un progetto che ponga al centro la persona e non il suo disturbo.
- 03/2022 **Seminario online "Feet and Pelvis assessment" (4h)**
Align Somatics, Dublino
Migliorare le competenze di assessment attraverso l'osservazione della relazione piedi/bacino

Seminario teorico/pratico con un approfondimento specifico sui movimenti somatici e posturali integrati nella pratica yoga, a partire dall'osservazione di come l'anatomia e l'appoggio del piede influenza la mobilità del bacino e dell'intera colonna vertebrale.
- 03/2021 **Seminario online "Fisiologia del Movimento Umano" con Marco Viceconti (8hr)**
YANI (Yoga – Associazione Nazionale Insegnanti), Torino
Fondamenti di fisiologia del movimento e teorie avanzate sul controllo neuromotorio.

Marco Viceconti è professore ordinario di biomeccanica all'Università degli Studi di Bologna e direttore del Laboratorio di Tecnologia Medica dell'Istituto Ortopedico Rizzoli. Esperto di biomeccanica muscoloscheletrica, ed in particolare nell'uso di modelli computerizzati personalizzati per il supporto della decisione medica
- 05/2019 **Seminario in presenza "Movimento e Cervello" con Alessandro Sale (8hr)**
YANI (Yoga – Associazione Nazionale Insegnanti), Torino
Il cervello come centrale di comando del movimento, il movimento come paradigma naturale di salute e plasticità cerebrale. Il seminario illustrerà questo duplice legame tra circuiti cerebrali e attività motoria, alla luce delle acquisizioni delle moderne Neuroscienze.

Alessandro Sale è neurofisiologo e Primo Ricercatore dell'Istituto di Neuroscienze del C.N.R. di Pisa, del quale è Responsabile.
- 01/06/16 **Corso Consapevolezza nella Relazione Insegnante-Studente (12hr)**
YANI (Yoga – Associazione Nazionale Insegnanti), Torino
Corso teorico/pratico di Comunicazione nella relazione Insegnante-studente, seguendo l'approccio del Dr. Bhole e le tecniche di ascolto attivo. Laboratorio condotto da Massimo Bonomelli
- 07/2013 **Align Somatics Exercise Coach (training 72hr)**
Align Somatics, Dublino
Corso teorico/pratico per l'abilitazione all'insegnamento dei Movimenti Somatici secondo i principi di Hanna Clinical Somatics
- 06/2013 **Body Image and Body Schema (workshop 8hr)**
YogaYoga, Amsterdam
Workshop integrativo ai moduli del corso di formazione in Yoga Somatico, dedicato all'approfondimento dello Schema Corporeo contrapposto all'Immagine Corporea.

- 2012-2013 **Somatic Yoga (Corso pluriennale)**
YogaYoga, Amsterdam
Corso strutturato su più moduli per la formazione in Yoga Somatico, basato sugli studi di Donna Farhi e Bonnie Bainbridge Cohen, sull'Anatomia Esperienziale, sul movimento come forma di apprendimento e lo sviluppo degli schemi di movimento nell'embrione, nel bambino e nell'adulto (Developmental Movement Patterns)
- 2012 **Workshops and Clinic con Emy Matthews (8hr)**
Dublino
Due giorni di lavoro dedicati al ruolo del Diaframma e alla connessione con il "Core", secondo l'approccio di Mind-Body Centering, gli studi di Laban/Bartenieff e Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)
- 2011 **Workshop con Bonnie Bainbridge Cohen (4hr)**
Dublino
Workshop dedicato all'Anatomia Esperienziale del Sistema scheletrico e degli organi, secondo l'approccio Mind-Body Centering
- 2010 **"Moving from Within" con Donna Farhi (40hr)**
YogaYoga, Amsterdam
Workshop teorico pratico inteso ad esplorare e approfondire i principi dello schema radiale di movimento (Core-distal connectivity) e come riconoscere, attivare e mantenere questo schema di organizzazione di movimento per garantire maggiore fluidità ed integrazione.
- 2009-2010 **200hr Yoga Alliance certification**
Yoga Therapy and Training Center, Dublino
Corso biennale per l'abilitazione all'insegnamento di Hata Yoga e Yoga Terapeutico riconosciuto da Yoga Alliance.

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	C1	C1	C1	C1	C1
Cambridge Advance Certificate					

ALTRE COMPETENZE

- Competenze comunicative** Capacità di gestire classi eterogenee per età e livello di esperienza, adattando la pratica in base alle esigenze individuali
- Competenze organizzative e gestionali** Capacità di progettare, svolgere e verificare un programma personalizzato, relazionandosi con membri dell'equipe, ma anche lavorando in autonomia.
- Competenze professionali** Competenze nell'insegnamento dello Yoga e dei Movimenti Somatici, Tecniche di Meditazione e rilassamento, Repatterning neuromuscolare e lavoro sulla fascia in caso di dolori cronici, training funzionale e tecniche di floor work e mind-body centring connection.

ULTERIORI INFORMAZIONI

- Dal 2015 sono Socia YANI (Yoga – Associazione Nazionale Insegnanti)
- Organizzo periodicamente seminari di approfondimento su temi specifici dell'Anatomia Esperienziale e degli schemi di movimento.
- Disponibile sia per lezioni individuali che di gruppo, sia in italiano che in inglese
- Titolare di Partita IVA
- Titolare del marchio registrato YOGA SOMATICO® (pratica Nr. 302019000045834)