

LUCIA D'ANGELO

INFORMAZIONI GENERALI

Lucia D'Angelo, nata a Belluno il 09-08-1980

CF DNGLCU80M49A757Q

P. IVA 01071390254

CELL. 349-0883605

MAIL lucia.d80@hotmail.it

PRESENTAZIONE

“Da anni lavoro nel settore del benessere nelle sue varie forme considerando ogni studente nella sua singolarità e come unità mente-corpo”.

La mia professione è basata sull'insegnamento della disciplina dello yoga in varie direzioni.

Da un lato conduco corsi di gruppo nei quali insegno tecniche fisiche allo scopo di migliorare flessibilità, forza, mobilità articolare ecc.... tecniche di rilassamento, concentrazione, respirazione e di automassaggio.

Tali tecniche vanno utilizzate in proporzione e con metodologie di insegnamento differenti a seconda delle specifiche necessità.

Il pubblico di riferimento è il più vario e di conseguenza anche gli obiettivi d'insegnamento.

I corsi sono rivolti a coloro che vogliono recuperare o mantenere uno stato di benessere psico-fisico ottimale in termini generali, ma sono rivolti anche gruppi di

popolazioni con specifici obiettivi che possono essere utili in termini aziendali.

Lo yoga, infatti rappresenta un ottimo strumento per la prevenzione (primaria e terziaria) di patologie lavoro-correlate, è un supporto nella gestione dello stress, aumenta la capacità di tolleranza al carico di lavoro, la capacità di gestire le relazioni interpersonali, la concentrazione, la capacità di focalizzazione degli obiettivi nonché porta ad una maggior consapevolezza di sé dal punto di vista fisico, ma anche delle proprie capacità ed attitudini personali.

In ambito aziendale ne può beneficiare tanto la classe operativa, quanto il manager e le figure professionali collaterali all'azienda.

Le lezioni che propongono hanno durata di 75' e vengono valutate a priori a seconda delle necessità aziendali e il pubblico di riferimento.

Non esiste una lezione "standardizzata", ma è sempre costruita ad hoc.

L'altra mia direzione di lavoro è quella formativa.

La mia attività è infatti anche rivolta a formare persone in grado poi di utilizzare autonomamente le tecniche dello yoga e/o inserirle nella propria attività professionale.

Tengo corsi di 200 ore certificati da me e da un importante istituto indiano (con il quale collaboro), ma mi occupo anche di tenere corsi mirati a specifiche tematiche come può essere l'uso di tecniche di respirazione, rilassamento,

concentrazione per migliorare la capacità di focalizzazione mentale, la gestione dello stress, il rilassamento.

In generale il mio background di Studi parte da una Laurea quinquennale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata (Padova), per proseguire con oltre 1000 ore di studi in ambito dello Yoga attraverso corsi di eseguiti sia in Italia che all'estero.

Attualmente frequento il corso di Laurea in Psicologia presso l'università degli Studi di Padova.

CURRICULUM

FORMAZIONE

Da quest'anno iscritta ad esami singoli presso l'Università degli studi di Padova, Facoltà di Psicologia.

In attesa di entrare come studente regolare dall'anno accademico 2019-2020

SCIENZE MOTORIE E AMBITO DELL'ATTIVITA MOTORIA

Laurea specialistica in Scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata-università degli studi di Padova-votazione 110/110 e Lode (2007)

Laurea triennale in scienze motorie a Gemona del Friuli-votazione 107/110 (2006)

Attestato di istruttore di Nordid Walking" (2013)

Attestato di istruttore di primo livello di Pancafit-metodo Raggi (Milano-giugno 2011)

Attestato di istruttrice di body building, circuit training, cardiofitness con votazione di 30/30 (luglio 2006)

Ulteriori attestati di partecipazione a master conseguiti presso la Federazione Italiana Fitness (2007):

Supplementazione

Cardiofitness e circuit training per il dimagrimento

Programmazione e tecniche di allenamento per l'ipertrofia

AMBITO DELLO YOGA

Partecipazione al corso intensivo "Astanga Yoga" (200 ore) presso la scuola Tattvaa Yoga Shala, Rishikesh-India

Partecipazione al corso intensivo di "Pranayama-tecniche di respiro" (200 ore) presso l'istituto Yogic Heritage,

Lonavla-Pune, India

Partecipazione al corso "Yoga per bambini" (100 ore)

presso l'istituto (ashram) Yoga Vidya Gurukul, Nasik-India

Diploma internazionale in "Yoga Therapy" (300 ore) presso l'istituto (ashram) Yoga Vidya Gurukul, Nasik-India

Diploma internazionale in "Yoga" (250 ore) presso l'istituto (ashram) Yoga Vidya Gurukul, Nasik-India

Diploma internazionale istruttrice di yoga (Rishikesh Yog Peeth) 200 ore di corso in Italia e 200 ore di corso in India

ALTRI TITOLI E FORMAZIONI

Dal 2012 due anni di frequenza presso l'istituto di kinesiologia e neuro-training di Bassano del Grappa

Diploma in estetica con abilitazione professionale ottenuta presso l'istituto Leonardo Da Vinci di Belluno (2012)

ESPERIENZA LAVORATIVE IN BREVE

Dal 2015 ad oggi

Organizzazione di corsi insegnanti di hatha yoga, ritiri workshops, seminari e lezioni di gruppo in varie località del territorio italiano, nonché collaborazioni con il territorio indiano e alcuni dei suoi massimi esponenti in ambito della disciplina dello Yoga.

Dalla stagione invernale 2012-2013 al 2015 collaborazioni con diverse strutture alberghiere e non a Cortina

D'Ampezzo (Franceschi Park Hotel, Hotel Des Alpes, Palestra della piscina comunale i principali), San Vito di Cadore e nel Bellunese in qualità di massaggiatrice, consulente del benessere con l'uso del test muscolare kinesiologico, personal trainer e insegnante di yoga.

Da giugno 2008 a settembre del 2012 collaboratrice presso la palestra aziendale della luxottica in qualità di trainer in sala, personal trainer, insegnante di pilates.

Da settembre 2007 a giugno 2008 trainer in sala e personal trainer presso la palestra Fit for life di Conegliano e Gym Tonic di Vittorio Veneto.

Oltre a queste attività ho praticato in diverse palestre del bellunese come insegnante di pilates, trainer in sala, personal trainer, insegnante di attività motoria per bambini

Docente di educazione fisica per diversi periodi presso lo ski college di Falcade e l'istituto Leonardo Da Vinci (istituto privato) a Belluno

CARATTERISTICHE PERSONALI

Capacità di relazione con gli allievi e adeguamento delle proposte di lavoro in relazione ad esigenze individuali sia di ordine fisico che di predisposizione “caratteriale”.

Interesse elevato alla promozione di uno stile di vita sano ed equilibrato, volto al miglioramento della qualità della vita del singolo e alla prevenzione sia primaria che terziaria.

capacità di lavoro in team

capacità di organizzazione di proposte lavorative per creare servizi individualizzati e differenziati

Capacità di gestire e coordinare un team di persone che lavorano per uno scopo comune.

CONOSCENZE LINGUISTICHE:

Buona conoscenza dell'inglese sia scritto che parlato, buona conoscenza di inglese tecnico-scientifico e in relazione allo yoga.