

CURRICULUM VITAE

KATIA RAVAZZINI

INSEGNANTE DI PILATES CON LE SEGUENTI SPECIALIZZAZIONI:

- Mat4Me
- Esercizi applicati alla bio meccanica e anatomia posturale
- P.P.M.® Postural Pilates matwork (corpo libero)
- P.P.M.® Postural Pilates su Reformer
- Cadillac
- Piccoli attrezzi (elastici, softball, palline, ring)
- Insegnante di Power Stretching F.I.F.

INSEGNANTE PILATES

Nel 2003 ha conseguito l'attestato di Pilates Mat 4Me ed ha iniziato l'esperienza di insegnante di Pilates a corpo libero presso centri olistici e sportivi.

Nel 2010 ha conseguito la formazione di Postural Pilates, un programma di preparazione impostato su esercizi ben modulati tra di loro, che raggiungono in poco tempo ottimi risultati sia a livello fisico che mentale.

Tale specializzazione consente di personalizzare gli esercizi tenendo in considerazione le problematiche posturali di ogni singola persona.

Esperienze personali:

La passione per le attività fisiche è sempre stata presente, difatti già all'età di sette anni ha iniziato a praticare ginnastica artistica con uno sbocco ulteriore sulla danza classica e successivamente pattinaggio artistico su ghiaccio.

Il valore aggiunto percepito nella pratica di tali attività si è reso più evidente nella danza classica e nel pattinaggio, nei quali ha apprezzato l'importanza della percezione dell'equilibrio.

Il filo conduttore delle sue esperienze è comunque in assoluto il Pilates; poterlo praticare ed insegnare le dà l'opportunità di riconoscere il suo valore totale e profondo, donandole una crescita personale costante.