

CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **Parodi Barbara**
Indirizzo [REDACTED]
Telefono [REDACTED]
E-mail [REDACTED]
Nazionalità italiana
Data di nascita [REDACTED]

ESPERIENZA LAVORATIVA IN AMBITO YOGA

- Date **2022**
• Datore di lavoro Centro estivo di Ferno
• Tipo di azienda o settore Presentazione di uno sport: Yoga
• Tipo di impiego **Insegnante Yoga per Bambini e Ragazzi**
- Date **2019-20**
• Datore di lavoro Comprensorio "Dante" Scuole elementari e per l'infanzia di Gallarate
• Tipo di azienda o settore Yoga nelle Scuole
• Tipo di impiego **Insegnante Yoga per Bambini e Ragazzi**
- Date **2018**
• Datore di lavoro Comune di Ferno
• Tipo di azienda o settore Progetto Yoga nelle Scuole
• Tipo di impiego **Insegnante Yoga per Bambini e Ragazzi**
- Date **2018-2022**
• Datore di lavoro Karmachakra
• Tipo di azienda o settore Associazione sportiva dilettantistica
• Tipo di impiego **Insegnante Yoga per Bambini, Yoga in gravidanza e Yoga per adulti**
- Date **2016 - 2018**
• Datore di lavoro Genitoriamo, Via S. Antonio 8 , Castano Primo
• Tipo di azienda o settore Associazione di Promozione Sociale per la Famiglia
• Tipo di impiego **Insegnante Yoga per Bambini, Yoga in gravidanza e Yoga per adulti**
- Date **2011- 2018**
• Datore di lavoro Fun4fit, Via Osimo 1, Busto Arsizio
• Tipo di azienda o settore Centro Sportivo
• Tipo di impiego Insegnante di yoga per adulti e senior
• Date **2012-2018**
• Datore di lavoro LifeVillage, Via XX Settembre, Gallarate
• Tipo di azienda o settore Centro Sportivo e Benessere
• Tipo di impiego **Insegnante di Yoga per bambini e per adulti**
- Date **2011-12**
• Datore di lavoro Virtus, Via Magenta 19, Gallarate
• Tipo di azienda o settore Centro Sportivo
• Tipo di impiego Insegnante di Yoga per adulti e senior

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio	<p>2022 aprile – residenziale una settimana Svastha Yoga Terapia Modulo 7 – Visione olistica della salute e dei sistemi, malattie croniche: insonnia, fibromialgia, diabete, cancro, infiammazione cronica.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio• Qualifica conseguita	<p>2021 Non Solo Fitness Cultura fisica, Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico Personal Trainer mod 1</p>
<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio	<p>2021 maggio – residenziale una settimana Svastha Yoga Terapia Modulo 5 – Psicologia Yoga per il benessere, la depressione e le dipendenze. Tecniche occidentali ed orientali per riportare equilibrio psicologico.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio• Qualifica conseguita	<p>2021 aprile ENDAS - Diploma Nazionale Attività Sportiva di Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness Istruttore 1° livello</p>
<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio• Qualifica conseguita	<p>2021 gennaio Postural Yoga Therapy Anatomia, patologie e terapia della colonna, le emozioni Istruttore 1° livello</p>
<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio	<p>2020 dicembre Functional Training School Allenamento funzionale</p>
<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio	<p>2020 settembre – residenziale una settimana Svastha Yoga Terapia Modulo 6 – Psicologia Yoga per il benessere, lo stress, l'ansia. Tecniche occidentali ed orientali nella gestione dello stress.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio	<p>2019 novembre – residenziale una settimana Svastha Yoga Terapia Modulo 4 – Patologie riguardanti il Sistema immunitario e ormonale, apparato digerente, disordini neurologici, Pranayama e Ayurveda</p>
<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio	<p>2019 agosto – residenziale una settimana Svastha Yoga Terapia Modulo 3 – Anatomia e fisiologia del respiro, disturbi respiratori e cardiovascolari. Tecniche di riequilibrio</p>
<ul style="list-style-type: none">• Date (da – a)• Nome e tipo di istituto formazione• Principali materie oggetto dello studio	<p>2018 novembre – residenziale una settimana Svastha Yoga Terapia Modulo 2 – Sistema muscolare, patologie e terapie della colonna, zona toracica, cervicale, spalla, arti superiori</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2018 luglio Functional Yoga Evolution Workshop Allenamento funzionale applicato allo yoga</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2018 giugno – residenziale una settimana Svastha Yoga Terapia Modulo 1 – Anatomia, patologie e terapia della colonna, zona lombare, sacroiliache, anca, ginocchio, piede</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>2018 Allenatore di Cultura Fisica 1° livello Strength Yoga, Pilates, Calistenico Tecnico Federale</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>2018 Antigravity Yoga Fundamental 1 e 2 Insegnante Antigravity Yoga</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2018 Back School programma Toso 2° livello Prevenzione e rieducazione delle algie e patologie vertebrali</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2018 Immersion Anusara Yoga A. Boni, A. Di Prampero Anusara</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2017 Back School programma Toso 1° livello Prevenzione e rieducazione delle algie e patologie vertebrali</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2017 Workshop Yoga Pilates Unione tra Yoga e Pilates</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2017 Workshop Pilates Foam Roll Utilizzo del Roll</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>2016 Corso di formazione di Yoga in Gravidanza Approfondimento teorico e esperienziale di yoga in gravidanza Insegnante Yoga in Gravidanza</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>2014 febbraio Les Mills Milano Corso Istruttori Body Vive – ginnastica e tonificazione coreografata Istruttore Body Balance</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>2013 Ginnastica Posturale Studio e analisi delle posture, teoria e pratica per riequilibrare posture scorrette Istruttore di Ginnastica Posturale</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2013 Les Mills Milano</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>Corso Istruttori Body Balance – ginnastica posturale, tai chi, tonificazione Istruttore Body Balance</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2013: Diploma Nazionale Maestro Yoga CSEN</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>Filosofia, posizioni, storia, fisiologia esoterica, mantra, anatomia, metodologie di insegnamento Abilitazione alla formazione di insegnanti hatha yoga</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2012: Masterclass Anusara Yoga A. Boni</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio 	<p>Equilibri sulle braccia</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2012: Les Mills Milano</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>Corso Istruttori Body Vive ginnastica dolce, Insegnante Body Vive</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2012: Corso di formazione annuale in Immersion Anusara Yoga P. Vivarelli, A. Boni, A. Di Prampero</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio 	<p>Anusara, Samkia</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2011 AIYB, Milano Associazione Italiana Yoga per Bambini</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>Psicologia, educazione, problematiche dell'età evolutiva e adolescenziale Diploma di insegnamento Yoga per l'Infanzia e Adolescenza</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2011: Intensivo Yoga Tomas Zorzo</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio 	<p>Asana, Yoga della risata, filosofia, Sutra, posizioni in piedi</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2011 Workshop Ashtanga D.Swenson, S. Washington</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio 	<p>La fisica del volo</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2011 Certificazione Hari Yoga, Milano - Alessandria</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>Insegnante Hatha Yoga, asana, pranayama, mudra, bandha, meditazione RYT 200, Registered Yoga Teacher 200 ore, diploma internazionale</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2011: Certificazione Insegnante Sri Dharma Mittra Yoga I – II, New York, USA</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>Insegnante Dharma Yoga, asana, pranayama, anatomia, meditazione, alimentazione, le posizioni di inversione RYT 200, Registered Yoga Teacher 200 ore, diploma internazionale</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2010: Teacher training Ashtanga Yoga Mark Darby Yoga, Montpellier, Francia</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>Ashtanga Yoga, preparazione alle asana, approccio terapeutico, pranayama Qualifica di Insegnante Ashtanga Yoga</p>
<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione 	<p>2010: Intensivo Yoga Tomas Zorzo</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali materie oggetto dello studio 	<p>Ashtanga, Hatha Yoga, testi antichi, princi di allineamenti e correzioni</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2010: Intensivo Mark Darby Yoga, Montreal, Canada, Sattva Yoga Studio, Montreal - Canada Ashtanga Yoga, pranayama, Yoga Sutra di Patanjali</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2010 Intensivo Ashtanga Yoga Tim Miller, San Diego, California Asana, pranayama, testi sacri</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2010: Intensivo Ratna Yoga Gabriella Cella Lo yoga al femminile, esprimere l'Energia femminile nella pratica</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2010: Intensivo Ahtahnga Yoga Shankara Darby, Gallarate Ashtanga Yoga prima serie</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2009: Intensivo Ashtanga Yoga di un mese con Petri Raisanen , Purple Valley, Goa, India Studio approfondito della parte fisica dello yoga, allineamenti e biomeccanica</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2009: Intensivo Ashtanga Yoga Rolf Naiuakat, Goa, India Approfondimento dello studio della prima serie di Ashtanga Yoga</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2009: Intensivo Hatha Yoga Emil Wendel, Ashram Goa Mudra, asana, meditazione</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2009: Intensivo Anusara Yoga Piero Vivarelli, Milano La forza delle spirali energetiche</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2009: Workshop Jivamukti Yoga, Milano Asana, etica yogica, alimentazione consapevole</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>2008: Teacher training Ashtanga Yoga Nancy Gilgof, Berlino, Germania Sequenza prima serie Ashtanga Yoga, studi delle varianti delle asana Insegnante Ashtanga Yoga Prima Serie</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2008: Intensivo Mark Darby, Francoforte Approccio terapeutico alle persone tramite l'Ashtanga Yoga</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio <ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>2007: Teacher training Ashtanga Yoga David Swenson, Bologna Sequenza prima serie Ashtanga Yoga, aggiustamenti Insegnante Ashtanga Yoga Prima Serie</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome e tipo di istituto formazione • Principali materie oggetto dello studio 	<p>2007: Intensivo Ashtanga Yoga Manju Jois, Umbria Testi sacri, sanscrito, asana, mantra</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) 	<p>2007:</p>

- Nome e tipo di istituto formazione Residenziale intensivo Ashtanga Yoga Lino Miele, Abruzzo
- Principali materie oggetto dello studio Yoga come purificazione, Ashtanga
- Date (da – a) **2007:**
- Nome e tipo di istituto formazione Università degli Studi di Genova
- Principali materie oggetto dello studio Archeologia Medievale
- Qualifica conseguita Laurea in Conservazione dei Beni Culturali ad indirizzo Archeologico

Principali tematiche/competenze professionali possedute riguardanti lo yoga

Conoscenza approfondita dei seguenti stili di yoga tradizionale:
 Ashtanga Yoga
 Hatha Yoga
 Anusara Yoga
 Iyengar Yoga
 Power Yoga
 Functional Yoga
 Capacità di guidare le posizioni in modo sicuro con attenzione all'allineamento e allo sviluppo di flessibilità, forza, coordinazione, equilibrio e mobilità
 Capacità di condurre esercizi di respirazione
 Yoga in gravidanza
 Yoga per bambini
 Studi approfonditi (300 ore) di Terapia yoga per problematiche riguardanti il sistema osteo-articolare nel suo complesso, respirazione, ansia, depressione, malattie croniche ,diabete, problemi del sonno, cancro

MADRELINGUA

Italiano

ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura eccellente
- Capacità di scrittura eccellente
- Capacità di espressione orale eccellente

Francese

- Capacità di lettura buono
- Capacità di scrittura buono
- Capacità di espressione orale eccellente

CAPACITÀ E COMPETENZE

Insegnante di yoga tradizionale, unisce alla profonda passione lo studio approfondito dei testi antichi della tradizione yoga e la pratica di diversi stili, creando un mix unico di yoga tradizionale, meditazione, ginnastica respiratoria e posturale. Insegnante curiosa, eclettica e molto attenta alle esigenze delle singole persone accompagna i propri allievi passo-passo nel meraviglioso viaggio di scoperta dello yoga. Dotata di sensibilità e gentilezza, molto adatta all'insegnamento con bambini e senior. Ha approfondito i suoi studi rivolgendo un'attenzione particolare allo Yoga in Gravidanza e lo Yoga per i Bambini.

PATENTE B

