

Curriculum Vitae Europass

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE (art. 46 e 47 D.P.R. 445/2000)

La sottoscritta Cristiana De Luca, consapevole che le dichiarazioni false comportano l'applicazione delle sanzioni penali previste dagli art. 46 e 47 del D.P.R. 445/2000, dichiara che le informazioni riportate nel seguente curriculum vitae, redatto in formato europeo, corrispondono a verità:



Informazioni personali

Nome(i) / Cognome(i) **Cristiana De Luca**

Indirizzo(i)

Telefono(i)

Fax

E-mail

cristiana-deluca@hotmail.com

P.E.C. **delucacristiana@pec.buffetti.it**

Cittadinanza

Italiana

Data di nascita

Sesso

Femminile

Posizione ricoperta

INSEGNANTE YOGA-
(Insegnante Hatha Yoga adulti, terza età, bambini, adolescenti, donne in gravidanza e post parto)

Esperienza professionale

Date

Dal 2017 a oggi

Lavoro o posizione ricoperti

Insegnante Hatha Yoga adulti, terza età, bambini, adolescenti, donne in gravidanza e post parto

Principali attività e responsabilità

COORDINATRICE, PRESIDENTE A.S.D. CENTROSTUDI YODANZA

Nome e indirizzo del datore di lavoro

A.S.D. Centrostudi YoDanza, via S. Lucia 1, Nicosia (EN)

Tipo di attività o settore

Associazione sportiva dilettantistica

Esperienza professionale

Date

10/09/2018

Lavoro o posizione ricoperti

Insegnante Yoga

Principali attività e responsabilità

Progetto Valore R_Aggiunto (relazioni, inter-Relazioni, Rigenerazione agricola)

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Società Cooperativa Sociale Onlus "BenEssere"

Tipo di attività o settore

Cooperativa sociale specializzata in I.A.A (interventi Assistiti con Animali)

Istruzione e formazione

Date

Dal 09/04/2022 al 10/04/2022

Titolo della qualifica rilasciata

Certified NatureTherapy Facilitator

Principali tematiche/competenze professionali acquisite

Dimostrazione di Competenza abilità e valori in linea con la Community NatureTherapy

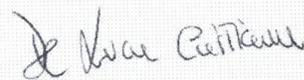
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione

NatureTherapy

Livello nella classificazione nazionale o internazionale

Certificazione di competenza

6/5/22



Istruzione e formazione

Date 30/11/2021
Titolo della qualifica rilasciata **Insegnante e valutatore di yoga (Yoga Teacher & Evaluator)**
Principali tematiche/competenze professionali acquisite
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione The Yoga Certification Board- Sarva Yoga International -Rilasciato da Ministry of AYUSH, Government of India
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Certificazione internazionale

Istruzione e formazione

Date Dal 10-2020 al 05-2021
Titolo della qualifica rilasciata **Insegnante Yoga post parto e per la prima infanzia**
Principali tematiche/competenze professionali acquisite La struttura di una lezione di Yoga Post Parto mamma-bebè. Lo Yoga terapia per i comuni disturbi del post-parto. A chi è rivolto lo Yoga Post Parto e su cosa si basa. Le tematiche del post-parto. Come mettere insieme esigenze di bambini diversi. Yoga per la mamma: asana, pranayama, mudra. Yoga mamma-bebè: esercizi a coppie. Yoga per il bebè. Tecniche Yoga ricarica energetica. Tecniche Yoga di scarico di stanchezza e tensioni. Lo Yoga Nidra nel Post Parto Giochi sensoriali Yoga. La Voce che coccola. Massaggio Shantala. Mantra e melodie per il Post parto. Educazione al movimento in età evolutiva. Riconoscere gli schemi di movimento funzionali e facilitare il bambino nello sviluppo delle dinamiche percettive in relazione al movimento
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Mam Yoga, Programma per la Formazione Continua degli Operatori della Relazione d'Aiuto e Olistica
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Siaf Italia
N 50,00 / (cinquanta / zero) Crediti Formativi E.C. PPROVIDER ECP® Educazione Continua Professionale Autorizzazione n. PVI-007/15

Istruzione e formazione

Date Dal 09-2020 al 11-2020
Titolo della qualifica rilasciata **Somatics**
Principali tematiche/competenze professionali acquisite
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Mam Yoga, Programma per la Formazione Continua degli Operatori della Relazione d'Aiuto e Olistica.
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Siaf Italia, N 18,75 / (diciotto / settantacinque) Crediti Formativi E.C.P. (Educazione Continua Professionale)

Istruzione e formazione

Date Dal 20/08/2020 al 25/8/2020
Titolo della qualifica rilasciata **Tecniche di Base dello Yoga in Gravidanza**
Principali tematiche/competenze professionali acquisite Il ruolo dell'insegnante di Yoga in Gravidanza, la respirazione nel travaglio e nel parto, Psicologia perinatale, l'anatomia della donna: il bacino; Differenze Yoga in Gravidanza e Hatha Yoga; Pranayama e Asana per la gravidanza, esercizi per il perineo, le posizioni libere per il travaglio e parto, le posizioni di coppia per il parto, lo Yoga nei diversi trimestri, Yoga posturale: transizioni e micro-movimenti, varianti delle posizioni per donne in gravidanza, come creare delle sequenze in gravidanza. Lo Yoga terapia per i sintomi della gravidanza, lo Yoga come analgesico per le più comuni problematiche legate alla gravidanza. I Mantra e il suono in gravidanza, il canto carnatico, la vocalizzazione come analgesico naturale nel parto. Yoga Nidra e l'importanza del riposo e del rilassamento. Tecniche di meditazione e visualizzazione per il bonding prenatale, Yoga in gravidanza in acqua, Normative.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Mam Yoga, Programma per la Formazione Continua degli Operatori della Relazione d'Aiuto e Olistica.
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Siaf Italia, N 50,00 / (cinquanta / zero) Crediti Formativi E.C.P (Educazione Continua Professionale)

Istruzione e formazione

Date Dal 2018 al 2019
Titolo della qualifica rilasciata **Educatore Yoga per bambini e adolescenti e per le Scuole**
Principali tematiche/competenze professionali acquisite *Pedagogia, psicologia dello sviluppo, neuropsichiatria infantile, disturbi alimentari, psicologia delle emozioni, psicologia della comunicazione e delle nuove tecnologie, psicossessuologia, pedagogia yoga e studio degli strumenti dello yoga applicati a bambini e ragazzi, yoga, stress e rilassamento, concentrazione e apprendimento, laboratori pratici di yoga in base all'età dei bambini e ragazzi*
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione *Yoga Educational, Master in Educatore Yoga per Bambini e per le Scuole*
Livello nella classificazione nazionale o internazionale *Albo nazionale insegnanti Yoga Educational Sicilia*

Istruzione e formazione

Date Dal 23/03/2018 al 25/03/2018
Titolo della qualifica rilasciata *Attestato di partecipazione*
Principali tematiche/competenze professionali acquisite *Convegno FIY 2018-Yoga: Scienza della Mente*
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione *Federazione Italiana Yoga*
Livello nella classificazione nazionale o internazionale

Istruzione e formazione

Date Dal 2013 al 2018
Titolo della qualifica rilasciata **Naturopata, esperta in Rimedi Naturali**
Principali tematiche/competenze professionali acquisite *Anatomia, Biologia, Biochimica, Patologia, Pnei, MTC, Iridologia, Alimentazione Naturale, Fitoterapia, Aromaterapia di base, Aromaterapia sottile, Aromaterapia di Bach, Gemmoderivati e Drenaggi, Nutrizione Ortomolecolare, Cromopuntura, Visione analogico-simbolica della malattia, Massaggio Aromatico, Massaggio Ayurvedico, Discipline igenistiche naturali, Pratiche di disintossicazione, Oligoelementi, Rifflessologia Plantare, Counseling, Primo soccorso, Istituzione e Storia della Naturopatia*
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione *Scuola Italiana di Scienze Naturopatiche, DYNAMIS Soc. Coop. - Istituto di Naturopatia e Medicina Olistica*
Livello nella classificazione nazionale o internazionale *Attestato di Qualifica Professionale*

Istruzione e formazione

Date Dal 2014 al 2017
Titolo della qualifica rilasciata **Abilitazione all'insegnamento delle tecniche yoga**
Principali tematiche/competenze professionali acquisite *Asana, Pranayama, Rilassamento, Meditazione, Mantra, Yala, Mandala, Filosofie dell'India, Pedagogia e didattica dello yoga, Deontologia, Anatomia, Fisiologia, Psicologia Generale e Psicologia della Meditazione, Scienza della comunicazione, Alimentazione*
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione *F.I.Y. Federazione Italiana Yoga*
Livello nella classificazione nazionale o internazionale *Albo Nazionale della Federazione Italiana Yoga insegnanti Sicilia*

6/5/22

De Luca Cristiana

Istruzione e formazione

Date Dal 2007 al 2012
Titolo della qualifica rilasciata Diploma Maturità Scientifica ad indirizzo Linguistico
Principali tematiche/competenze professionali acquisite
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Liceo Scientifico Statale "E. Majorana" Nicosia (ENNA)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale Diploma di Scuola Media Superiore II° grado

Capacità e competenze personali

Ottima o predisposizione ai rapporti interpersonali, Predisposizione al lavoro di gruppo, capacità di ascolto, di analisi e comunicazione. attitudine a lavorare per obiettivi- ottime doti comunicative Amante della natura, degli animali e della vita all'aria aperta, titolare e gestione diretta di un'azienda agricola ad indirizzo zootecnico e cerealicolo; qualifica professionale di "Capo azienda" valida ai sensi dell'art.5 del Reg.Ce n° 1257/99, e la qualifica in "Esperto in tracciabilità, Sicurezza e Qualità Alimentare".
Ballerina, entrando nel 2012 a far parte del corpo di ballo dell'a.s.d Centrostudi OltreDanza. Buone capacità di ascolto, comprensione delle problematiche e soluzione delle esigenze, senso di responsabilità

Madrelingua(e) Italiana

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Livello europeo (*)

Inglese

Spagnolo

Comprensione		Parlato		Scritto
Ascolto	Lettura	Interazione orale	Produzione orale	
B2	B2	B2	B2	B2
B2	B2	B2	B2	B2

(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Capacità e competenze organizzative

Buone capacità relazionali sia nel rapporto con il singolo che nei confronti di gruppi di persone, grazie alle diverse esperienze professionali acquisite, (Danza e Yoga). Forte senso dell'organizzazione, predisposizione all'innovazione ed alla leadership. Capacità di analisi, individuando gli elementi di un problema, mettendoli in relazione e tracciando direzioni di azione. Capacità di progettare ed organizzare le attività prevedendo gli impegni e gli sviluppi futuri di lavoro, stabilendo efficaci piani d'azione per il conseguimento di obiettivi prefissati.

Capacità e competenze tecniche

Buona conoscenza dei programmi Office (Word, Excel e PowerPoint) ottima conoscenza di internet, dei più diffusi programmi di gestione della posta elettronica, social networks. Conoscenza base delle applicazioni grafiche (Adobe Illustrator, Photoshop).

Capacità e competenze relazionali

L'amore per la disciplina dello Yoga mi ha permesso di acquisire tecniche per la gestione dello stress, ricerca dell'equilibrio e percorsi di consapevolezza ed ha trasmesso in me lo spirito di gruppo stando insieme in modo proficuo, essere indipendenti condividendo spazi e regole comuni, capacità di comunicazione e competenze al fine di raggiungere il risultato.

Capacità e competenze artistiche

Passione per il riciclo creativo, mi diletto nella creazione artistica di oggetti utili, realizzati con materiali semplici.

Altre capacità e competenze

Amore per l'Africa ed il volontariato, quando mi è possibile faccio volontariato presso la Missione di Ilula in Tanzania

6/5/22

De Luca Cristiana

Patente *B*

Ulteriori informazioni

Allegati Carta di identità in corso di validità.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Nicosia li 06/05/2022

Firma 