

# DENISE PREVITALI

## Curriculum Vitae

<b>Nome</b>	Denise	
<b>Cognome</b>	Previtali	
<b>Profilo</b>	<i>Insegnante Yoga Mediatrice sociale e familiare Assistente sociale</i>	
<b>Data di Nascita</b>	12 Marzo 1988	
<b>Genere</b>	F	
<b>Patente</b>	B	
<b>Mobile</b>	+39 3280272242	
<b>EMail</b>	previtali.denise@gmail.com	
<b>Stato Civile</b>	Nubile	

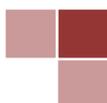
### Riepilogo del Profilo Professionale

Sono insegnante yoga, mediatrice di conflitti e assistente sociale.

La promozione del benessere relazionale della persona è uno degli obiettivi che ho scelto di perseguire nello svolgimento delle mie attività. Considerando ogni individuo nella sua unicità e particolarità mi sono avvicinata sempre più a discipline che ritengono il benessere fisico inscindibile dal benessere psicologico/emotivo e viceversa. Il mio percorso universitario ha convalidato e rafforzato il mio agire sempre attraverso il confronto, la condivisione, l'empatia e il non giudizio, aiutando e sostenendo la persona nel ritrovare le proprie risorse, la propria luce interiore per poter vivere il proprio ben-essere.

Perseguendo questo obiettivo nel corso degli'anni ho scelto di approfondire tematiche inerenti l'alimentazione e trattamenti di riequilibrio psicofisico (Metodo Kousmine, Yoga e Ayurveda). Ho seguito con interesse il corso base del Metodo della Dottoressa Kousmine e sono intenzionata a proseguire nella formazione. Secondo l'Ayurveda l'alimentazione è alla base della prevenzione e della salute ed è considerata la prima e la più importante terapia. Spesso i miei allievi mi hanno chiesto consigli rispetto ad un equilibrato stile alimentare e, attraverso il Metodo, l'Ayurveda e seguendo io stesso un regime sano ed equilibrato, ho potuto consigliarli con ottimi feedback.

Ho scelto, dopo anni di pratica ed innumerevoli benefici, di approfondire lo studio e la pratica dello Yoga attraverso la scuola di formazione per insegnanti, riconosciuta dalla European Yoga Federation, dalla Confederazione Ufficiale Italiana di Yoga, dalla Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y., presso ANANDA, Associazione Sportiva Dilettantistica, Centro di salute attiva, Bergamo. Yoga significa unione, innanzitutto unione della parte fisica e non fisica, costantemente presenti in noi e nel nostro operare. La passione e l'interesse per questa disciplina, dentro di me, sono in continua crescita, per questo sono desiderosa di approfondire ulteriormente la mia formazione.



## Offerta Professionale

- ❖ Hata Yoga: percorrere il cammino dell'unione tra la nostra parte fisica e non fisica; inoltre lezioni mirate per risolvere o alleviare problematiche fisiche ed emotive (ad esempio mal di schiena, cattiva digestione, insonnia, sentimenti di ansia, ecc)
- ❖ Antico stretching dei monasteri indiani: manovre di scioglimento del corpo per donare elasticità e flessibilità, si effettuano in sessioni individuali dove la persona si predispone in uno stato di completa ricezione
- ❖ Yoga di coppia: permette di comunicare all'altro senza nessuna parola, di recuperare e aumentare l'armonia, la fiducia e l'amore reciproco
- ❖ Yoga a due: rende vario e interessante il percorso della classe di hata yoga, genera maggiore fiducia nell'altra persona, senso di responsabilità e condivisione
- ❖ Yoga per bambini: essi imparano ad ascoltare se stessi e prestare attenzione all'insorgere delle sensazioni del corpo, attraverso le posizioni e il respiro capiscono come eliminare le tensioni che disturbano il corpo e la mente, attraverso il rilassamento e la meditazione apprezzano il silenzio, che diviene terapeutico
- ❖ Tecniche di Dhyāna ("meditazione"): consente di riportare la persona nel presente, sperimentando la coscienza, contemplando il proprio mentale senza esserne coinvolti, la via della conoscenza
- ❖ Tecniche di Prāṇāyāma (controllo del respiro): osservazione e presa di consapevolezza del proprio respiro naturale e acquisizione delle capacità di gestione e modifica dello stesso
- ❖ Sūryanamaskāra (saluti al sole: Rishikesh, Aruṇasūryanamaskāra, Vivasvat, Sankrānti, Vedico), Candranamaskāra (saluto alla luna), saluto alla terra, saluto al cielo, saluto alle dee del fuoco, ecc: favoriscono l'allungamento di tutte le membra, l'elasticità e la scioltezza della colonna vertebrale, donano calma ed energia, predispongono al "pensiero positivo"
- ❖ Recitazione di Mantra e Bijamantra: simboli e strumenti di liberazione mentale, di guarigione, armonizzazione, unione, connessione e consapevolezza
- ❖ Mudra: gesti, simboli, sigilli delle mani per armonizzare e riequilibrare
- ❖ Tecniche di Yoga Nidra (stato di sonno dinamico): potente tecnica di rilassamento consapevole, dove la coscienza lavora ad un livello di consapevolezza profondo, induce al completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale

## Riepilogo Studi

<b>Scuola di Formazione di Amadio Bianchi Swami suryananda Saraswati</b>	Presidente World Movement for Yoga and Ayurveda, European yoga Federation e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya di Milano. Vicepresidente della International Yog Confederation di New Delhi (India) e Membro Fondatore della European Ayurveda Association.
<b>Seminario tenuto da Francesca Lisci Krim</b>	Iniziata al Tantra Shakta e ParaTan dal Maestro Shri Param Eswaran di cui è allieva diretta, ha ricevuto l'invito a trasmettere le pratiche in Europa e nel mondo. La sua formazione e il suo lavoro nell'arte, rendono il suo approccio all'insegnamento pieno di creatività e passione. Con amore e profonda gratitudine, consacra la vita all'adorazione della Divina Shakti e alla condivisione degli insegnamenti della Grande Dea.



<p><b>Seminario tenuto da Giusy Ledda</b></p>	<p>Studiosa, appassionata conoscitrice della scienza ayurvedica e delle pratiche di pañcakarma. Ha conseguito il diploma quadriennale come terapista ayurvedico presso la scuola C.Y. Surya di Milano con Amadio Bianchi Mahamandaleswara Swami Suryananda Saraswati, ha proseguito la sua formazione in India, Brasile, Spagna, con medici di rinomata importanza come David Frawley, Shambavi Chopra, Dott Subash Ranade, Dott Sunanda Ranade, Dott. Avinash Lele. In Brasile si è specializzata in tecniche di pañcakarma presso la scuola Suddha Dharma Mandalam e la clinica Suddha Sabha del dott. José Rugué Ribeiro Junior (Mahamandaleswara Narayanananda Ayurved Saraswati).</p>
<p><b>Seminario tenuto da Daniela Laudani e Fulvio Colombi</b></p>	<p>Daniela Laudani ha trascorso diversi mesi in India dove si è formata come Ashtanga Yoga Teacher a Mysore e presso la scuola di Yogatherapy di Mumbai per approfondire l'aspetto terapeutico dello yoga. Si è diplomata in Thai Massage presso la scuola di Wat Po (Bangkok) e ha seguito il corso di formazione in Thai Yoga presso la Metta School ottenendo il titolo di Teacher-Instructor of Rue-Si Datton &amp; Thai Yoga. È stata iniziata alla pratica del Kundalini Krya Yoga dal lignaggio diretto di Yogiraj Gurunath Siddhanat. Fulvio Colombi è istruttore di immersione FIPSAS CMAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee). Ha conseguito il diploma di Thai yoga certificato dalla Scuola di Wat Po a Bangkok. Nello Sri Lanka ha praticato con l'australiana Amy Laundry, Hatha Flow e Dorion Davis di Ashtanga Bali, ha approfondito tecniche di yoga a due diplomandosi all'Accademia di Wat po , Chiang Mai in Thailandia.</p>
<p><b>Seminario tenuto da Vivek Gaur</b></p>	<p>Vivek Gaur vive a Risikesh in India; è Segretario Fondatore e "Chief Coordinatore" del B.H.S. "Bharat Heritage Services"; Direttore del Pt. Dayaram. Laureato in economia, Mater yoga, meditazione e āyurveda, ha approfondito la sua formazione in agopuntura, magnetoterapia, e ducazione alimentare e Pranic Healing. Diplomato in naturopatia e Ayurveda Ratna è anche Master Reiki. Conduce laboratori Internazionali di yoga e di āyurveda in India, Italia, Germania, Francia, Nuova Zelanda, Caribi, Singapore per diffondere la conoscenza dell'antica scienza dello yoga e dell'āyurveda.</p>
<p><b>Seminario tenuto da Diego Manzi</b></p>	<p>Diego Manzi, è counselor ed insegna yoga, filosofia indiana presso svariate scuole private in Italia. Nel 2010 si laurea in giurisprudenza con Luigi Lombardi Vallauri discutendo una tesi in filosofia del diritto comparativa tra i sistemi giuridici occidentali e orientali. Nel dicembre 2013 si laurea in filosofia con Alessandro Pagnini discutendo una tesi in filosofia della scienza attraverso il pensiero di Paul Karl Feyerabend e della dottrina jainista anekāntavāda.</p>
<p><b>Seminario tenuto da Juan Carlos Acuna Gaso</b></p>	<p>Insegnante di Yoga Integrale, Terapista Ayurvedico, Istruttore di Meditazione mindfulness Immaginale, Insegnante di Yoga Sciamanico, Arte - terapeuta. Membro di C. Y. Surya Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda. Diretto allievo di Swami Maitreyananda, Swami Suryananda e Selene Calloni Williams. E' stato ospite per un'intera stagione della trasmissione televisiva "Vivere Meglio", Rete 4 (Mediaset) condotta da Prof. Trecca, insieme al Maestro Amadio Bianchi per la presentazione di tecniche yoga e āyurveda.</p>
<p><b>Seminario tenuto da Gisa Franceschelli</b></p>	<p>Laureata con lode in Pedagogia ed abilitata all'insegnamento nella scuola secondaria di secondo grado. Ha effettuato percorsi di studio ed approfondimento con i Maestri: Padre Antony Elenjittam (Percorsi di meditazione per l'equilibrio interiore oltre le fedi religiose), Thich Nhat Hanh (meditazione), Antonio Nuzzo (pranayama, chakra...), Amadio Bianchi (Yoga e Ayurveda), Gabriella Cella (Yoga Ratna), Willy Van Lysebeth, dr. Bohle (Yogaterapia), Boris Tatzky (chakra, meditazione...), Renata e Moiz Palaci. Si è specializzata in yoga per bambini attraverso le scuole di Mirella Perlasca, Willy Van Lysebeth, Patrizia De Carolis, Elisabetta Furlan, Mario Cistulli.</p>
<p><b>Seminario tenuto da Jo' Han Chant'Ney</b></p>	<p>Guaritore ed esecutore del metodo CMA (Riequilibrio Energetico Naturale), membro del dipartimento di Medicina Naturale della Nazione Diné-Navajo – Arizona, esperto e operatore delle Arti Evolutive Interiori</p>



	per la disciplina olistica del benessere, maestro e operatore di terzo livello delle discipline olistiche BioNaturali e BioEnergetiche, operatore di naturopatia orientale e massaggio sportivo, docente esperto di Etnomedicina, BioEnergetica e Danze di Medicina (Auto guarigione), presenza onoraria nella Comunità Mondiale Yoga e Ayurveda.
<b>Corso Base Metodo Dr.Kousmine</b>	Metodo basato sulle ricerche cliniche e gli studi della dottoressa svizzera Catherine Kousmine, divulgato in Italia tramite l'Associazione Cibo è Salute.

## Riepilogo Esperienze nel Settore

02/2015 – 06/2015: affiancamento nella conduzione di classi di hata yoga

12/2015 – 06/2016: conduzione di lezioni di gruppo

02/2016 – 07/2016: sostituzione insegnante di yoga (causa infortunio)

06/2016 – 07/2016: organizzatrice e cooperatrice attiva del progetto “Benessere al parco” che ha previsto la partecipazione di più esperti nel campo olistico per classi di hata yoga, trattamenti ayurvedici e trattamenti shiatsu, in collaborazione con un’Associazione Sportiva del Territorio e il Comune

09/2016 – 11/2016: lezioni individuali e piccoli gruppi

## Formazione Scolastica

12/2014 – 10/2016

**Corso Insegnanti Yoga** - A.S.D. Centro Ananda Bergamo

Insegnante: Amadio Bianchi , presidente European Yoga Federation e presidente World Movement for Yoga

01/2015 – 06/2015

**Corso di Perfezionamento in Mediazione Sociale e Familiare** - Università degli studi di Bergamo

*Project Work: “Prendersi cura delle parole per prendersi cura della relazioni. La mediazione familiare e i gruppi di parola per figli di genitori separati”*

09/2010 - 04/2013

**Laurea magistrale in Scienze per il lavoro sociale e le politiche di welfare** - Facoltà di Scienze Politiche Sociali, Università Cattolica del Sacro Cuore

*Tesi: “L’incontro con le single mothers e i social workers di Nairobi. Buone pratiche a sostegno della fragilità familiare”*

Votazione 110 con lode / 110

09/2007 – 09/2010

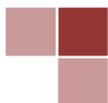
**Laurea Triennale in Scienze del Servizio Sociale** - Facoltà di Sociologia, Università Cattolica del Sacro Cuore sede di Milano

*Tesi: “Tra fiducia e condivisione. Il capitale sociale familiare come risorsa per la società odierna”*

Votazione 110 con lode /110

08/2002 – 06/2007

**Diploma di maturità scientifica** - Liceo Scientifico “G. Maironi da Ponte” Presezzo (BG)



## Esperienze Lavorative Part Time non inerenti al settore

1/10/2015 a tutt'oggi: *Mediatrice familiare* - Pratica privata come mediatrice per famiglie e coppie genitoriali con relazioni di conflittualità

12/2012 a 06/2016: *Tutor scolastico* - Lezioni private di sostegno allo studio e all'organizzazione delle attività scolastiche, azione di collegamento tra scuola e famiglia, rinforzo dell'autostima e delle capacità relazionali positive dell'adolescente

A.A. 2014/2015, 2015/2016, 2016/2017: *Tutor di gruppo* in riferimento al Corso di Laurea in Scienze del Servizio Sociale, Facoltà di Scienze Politiche e Sociali - Università Cattolica Sacro Cuore, sede di Brescia

A.A. 2013/2014, 2014/2015, 2015/2016, 2016/2017: *Culture della Materia* relativamente alla disciplina Politica sociale e organizzazione dei servizi, Laurea in Scienze del Servizio Sociale, Facoltà di Scienze Politiche e Sociali - Università Cattolica Sacro Cuore, sede di Brescia

14/04/2014 – 01/06/2015: *Assistente Sociale*, Comune di Rota Imagna (Bg), Comune di Berbenno (Bg), RSA e RSD Fondazione G.C. Rota Onlus di Almenno San Salvatore (Bg)

18/11/2013 – 31/07/2014: *Assistente Sociale*, analizzare il bisogno familiare, sviluppare e coordinare le attività della Metodologia di rete relazionale, sostenere le famiglie supportandone il lavoro di cura e riducendone l'isolamento - Associazione Willy Down

7/01/14 – 09/05/2014: *Assistente Sociale*, Operatore per l'ufficio unico per la CPE e l'accreditamento delle unità di offerta sociale - Azienda speciale sovracomunale "Offertasociale"

20/04/2011 – 31/10/2013: *Assistente Sociale*, collaborazione con servizi sanitari e sociali su territorio nazionale, creazione progetti a favore dei beneficiari dell'Associazione, sostegno fragilità familiari - Associazione Italiana per la Sindrome di Emiplegia Alternante - A.I.S.EA Onlus

10/2012 – 09/2013: *Collaborazione nella conduzione* del Laboratorio di Orientamento del Servizio Sociale, Laurea in Scienze del Servizio Sociale, Facoltà di Scienze Politiche e Sociali - Università Cattolica Sacro Cuore sede di Milano

12/2009 - 07/2010: *Stagista* dell'Università Cattolica, organizzatrice di un progetto di Community Work

09/2008 - 06/2009: *Assistente Educatrice*, sostegno nello svolgimento dei compiti per ragazzi italiani e stranieri, organizzazione di momenti di riqualificazione tempo libero con attività educative di gruppo - Associazione Centro Italiano Femminile – CIF

09/2007 - 06/2008: *Assistente Educatrice*, assistente Educatrice presso la scuola secondaria di I grado - Can. Finazzi di Bottanuco a sostegno di una minore ospite della Struttura terapeutica residenziale "Piccola Stella"

## Partecipazione a convegni, pubblicazioni, attività di ricerca

Anno 2010 e 2011 presso Università Cattolica del Sacro Cuore, sede di Milano.

*Partecipazione come relatrice al 2° e 3° "Convegno annuale degli studenti di servizio sociale",*

03/2011 presso Università Cattolica del Sacro Cuore, sede di Milano.

*Partecipazione come relatrice al seminario "Lavoro di Comunità e inclusione sociale",*

06/2011 presso il Centro Studi Erickson, Trento.

*Partecipazione come relatrice e presentazione del progetto "Son tutte belle le mamme del mondo" in occasione del 7° Corso annuale "La metodologia di rete. Gestione di progetti relazionali nel sociale"*

04/2012 in collaborazione con il Centro Studi Erickson, sezione Erickson Live.

*Pubblicazione del libro "Favole in piazza. Famiglia, scuola e capitale sociale"*

2011/2013 in collaborazione con il Tangaza College di Nairobi – Catholic University of East Africa, Invisible Cities and Koinonia Community Kenya

*Partecipazione al progetto di ricerca "L'emergente fenomeno delle Single Mothers in Kenya: la Famiglia Africana tra la Tradizione e la Post Modernità".*

Ai sensi del D. lgs. 196/03 vi autorizzo al trattamento dei miei dati personali.

