

FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome CATERINA CESARI
Data di nascita
Indirizzo
Telefono
E-mail
Nazionalità italiana
lingue ITALIANO, INGLESE
Diploma DIRIGENTE DI COMUNITA' (INDIRIZZO PSICO- PEDAGOGICO)

• Tipo di impiego **Insegnante di Yoga**
per bambini ed adulti

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

• Date (da - a) 1993-2018

• Principali luoghi e mezzi di
formazione

La conoscenza dello Yoga che ho acquisito negli anni,
che mi ha dato gli strumenti per conoscermi e migliorare la mia vita in tutti gli aspetti
e che mi ha spinto a trasmettere agli altri
tutto il tesoro di conoscenze di cui ho fatto esperienza,
per regalare felicità e salute, la devo :

- Ai maestri di Yoga che ho incontrato e che mi hanno trasmesso
il loro sapere con grande passione.

- Allo studio approfondito dei testi di Yoga antichi e moderni

- Alla pratica intensa e costante degli insegnamenti di
Asanas e Pranayama (posture ed es. di respirazione) e di
Nada e Nidra Yoga (suono terapia ed es. di rilassamento)

- Alla meditazione

- Alla frequentazione di scuole e corsi di Yoga,
di cui i piu' importanti nel mio percorso:

Ananda Marga, Bologna
Centro Vaikunta, Bologna
Centro le Vie, Bologna
Kutir, Bologna
Amrita Giri, Miami Florida
Ananda, Assisi

• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

Hatha Yoga: Posizioni e sequenze dinamiche ed esercizi di respirazione, anatomia, patologie e cura, precauzioni

Nidra Yoga: Tecniche di rilassamento e visualizzazioni creative

Nada Yoga: Conoscenza ed uso del suono della voce come strumento espressivo, terapeutico, evolutivo

Kundalini Yoga: Tecniche per il risveglio dell'energia vitale

Raja Yoga: Tecniche di meditazione

Ashtanga e Jnana Yoga: Origini e storia dello Yoga, filosofia e principi

Bhakti e Karma Yoga: L'amore come unica via e servizio disinteressato

Kirtan e Bhajan: Mantra, canti e balli devozionali

Alimentazione naturale

ESPERIENZA LAVORATIVA

• Date (da - a)

2005-2018

CORSI DI YOGA PER ADULTI E BAMBINI

• Nome e indirizzo di lavoro

Punto Yoga Circolo il Fossolo , Bologna

Suole elementari Carducci e Garibaldi , Casalecchio di Reno (BO)

Parco Talon e Parco della Chiesa a Casalecchio di Reno, Bologna

Istituto di Yoga ed Ayurveda a Kathmandu, Nepal

Castaway resort a Kho Lipe, Thailandia

Centro di Yoga ed educazione fisica, Firenze

Centro recupero tossicodipendenti "Ponterosso", Firenze

Palestra Gymnasium, Firenze

Palestra Om, Firenze

Villa Vrindavan , Firenze

Centro culturale Anima, Firenze

Parco delle Cascine, Firenze

