FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	**AURORA COSTADONI**
Indirizzo	
Telefono	
Fax	
E-mail	**aurora.costadoni@gmail.com**
Nazionalità	Italiana
Data di nascita	05/03/1979

SETTORE PROFESSIONALE

COMPETENZE PROFESSIONALI

- Dal 2018 collaboratrice Sede di Monza dell'Istituto di Psicosomatica Integrata – Responsabile Area Naturopatia e Benessere
- Dal 2016 collaboratrice Sede di Senago dell'Istituto di Psicosomatica Integrata – Responsabile Area Naturopatia e Benessere
- Dal 2014 collaboratrice Sede di Gallarate dell'Istituto di Psicosomatica Integrata – Responsabile Area Naturopatia e Benessere
- Dal 2014 Naturopata Heilpraktikerin
- Dal 2013 collaboratrice Sede di Milano dell'Istituto di Psicosomatica Integrata – Referente Iridologia e Reflessologia
- Dal 2008 Counselor in Psicosomatica Clinica
- Dal 2006 Psicologa Clinica

ESPERIENZA LAVORATIVA

• Date (da – a)	10 NOVEMBRE 2018
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, Via S.Martino,2 Monza (MB)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Relatrice del corso "Il potere degli abbinamenti a tavola secondo il pH digestivo e la tua costituzione"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento

Quali sono le corrette associazioni alimentari? Secondo quali logiche? Lo stesso tipo di alimentazione va bene per tutti o ci sono differenze?
*Gonfiore, difficoltà digestive e problematiche intestinali possono essere dovute ad **errate combinazioni alimentari**, all'utilizzo di cibi a cui siamo **intolleranti**, a uno **sbilanciamento nel proprio regime alimentare** verso alcune categorie di nutrimenti a discapito di altre o ad una **alimentazione non adatta** al nostro tipo di costituzione fisica.*

<u>Il corso si propone di far conoscere:</u>

- *le caratteristiche principali dei **macronutrienti***

- *quali sono le **combinazioni alimentari** che rispettano il pH digestivo*
- *il tipo di **alimentazione** migliore rispetto alla **propria costituzione***

• Date (da – a)	1 OTTOBRE 2018 - ATTUALMENTE
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, Via S.Martino,2 Monza (MB)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Consulenza naturopatica e psicosomatica
• Principali mansioni e responsabilità	

• Date (da – a)	25 OTTOBRE 2018
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, Via S.Martino,2 Monza (MB)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Ipersensibilità e intolleranze alimentari: davvero solo una moda?"
• Principali mansioni e responsabilità	

Argomento

Cause e conseguenze dei malesseri più diffusi oggigiorno
Quotidianamente si sente parlare di **intolleranze alimentari** e i **sistemi di ristorazione** si stanno sempre più attrezzando a mostrare ingredienti e **allergeni** presenti negli alimenti venduti o a preparare cibi **senza glutine o senza latte**. Come mai una volta non accadeva tutto questo? **Perchè improvvisamente gli organismi delle persone sono diventati così sensibili?** Ci si sente 'out' se non si ha almeno un'ipersensibilità alimentare ed è quindi diventata una **moda** oppure è un **reale disturbo** dovuto alle trasformazioni dell'era moderna?
Durante la conferenza verranno illustrati:

- **cause e cambiamenti** dell'**alimentazione moderna** che hanno portato all'aumento di malesseri
- i **sintomi**, spesso di difficile individuazione, manifestati da chi soffre di questi disturbi
- **differenze tra allergie e intolleranze alimentari**, cause e conseguenze sui vari apparati del nostro organismo
- **strategie per arginarle**: stare a tavola in salute ma con gusto è possibile

• Date (da – a)	23 MAGGIO 2018 / 3 OTTOBRE 2018
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, Via Cavour, 6 Gallarate (VA)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "La Regolazione psico-somatica: affrontare ansia e panico con strumenti naturali"
• Principali mansioni e responsabilità	

Argomento

L'**ansia** e il **panico** sono disturbi dall'evoluzione complessa di cui hanno sofferto due milioni e mezzo di persone, in Italia, negli ultimi 12 mesi. **Andrea Zoccarato**, psicologo psicosomatologo, e **Aurora Costadoni**, naturopata, psicologa e psicosomatologa, illustreranno le peculiarità dell'approccio psicosomatico nel gestire queste sindromi. Sudorazione, tachicardia, giramenti, senso di costrizione sono i sintomi più comuni: essi, dunque, sono stati del corpo o della mente?
Per affrontarli, i professionisti dell'**Istituto di Psicosomatica Integrata** propongono, laddove possibile, interventi che mettano al centro **tecniche dolci** e **dinamiche relazionali virtuose**. Questo spiega il coinvolgimento sinergico di naturopata e psicologo, che lavorano all'interno di un'ampia **équipe multidisciplinare** accumunata da solide basi cliniche, per

intervenire contemporaneamente su **corpo – mente** e **stile di vita** della persona.

Durante la serata, attraverso esempi e spiegazioni pratiche, verrà illustrata la potenzialità di un approccio integrato, volto a capire a fondo cosa "dice" il dolore, attraverso l'adozione di un modello che valorizza la capacità di "sentirsi" e orientarsi utilizzando in primis il corpo, per sviluppare una **Competenza Somatica®** nelle persone. È un'ottica che promuove **benessere e armonia** affrontando, l'attacco di panico paralizzante e l'ansia con percorsi clinici personalizzati, compatibili con risorse e criticità della singola persona.

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

28 FEBBRAIO 2018
Scuola Materna Casa dei Bambini, Cologno Monzese (MI)

Scuola materna
Relatrice della conferenza "Alimentazione: cibo solo per il corpo?"

Argomento

"Tratta il cibo come se fosse il tuo corpo, ricordando che nel tempo il cibo sarà il tuo corpo."

Questo principio è valido per tutti, ma i bambini sono maggiormente sensibili e reattivi, rispetto agli adulti, agli input corporei che ricevono; infatti gli aspetti nocivi derivanti da una scorretta alimentazione sono facilmente riconoscibili nelle loro manifestazioni sintomatiche organiche. Per questo lavorare in un'ottica preventiva attraverso l'individuazione di una alimentazione corretta e adeguata alle loro caratteristiche psico-fisiche è fondamentale. Vedremo, però, come secondo il Modello di Psicosomatica Integrata il cibo possa influire non solo a livello organico ma anche sul piano dell'umore, del comportamento, dell'attenzione e della memoria.
Talvolta, ad esempio, deficit dell'attenzione o iperattività nei bambini possono essere attribuibili o facilitate da un'alimentazione fortemente infiammatoria.

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego

- Principali mansioni e responsabilità

23 OTTOBRE 2017
Istituto di Psicosomatica Integrata, Via Cavour, 6 Gallarate (VA)

Studio di Psicosomatica e Naturopatia
Relatrice della conferenza "Quale dieta per il tuo corpo?Come nutrirsi secondo il gruppo sanguigno, l'iride e la costituzione."

Argomento
Difficoltà digestive, problematiche intestinali, difficoltà a perdere peso o a incrementare la massa muscolare?Queste problematiche possono dipendere dall'assunzione di cibi poco compatibili con il proprio **gruppo sanguigno** o con la propria **costituzione** (caratteri morfologici e metabolici-funzionali).Il mondo delle diete propone quotidianamente soluzioni per dimagrire e "stare bene", creando false aspettative e un'affannosa ricerca dell'ultima novità. Dietro all'offerta variegata, si cela spesso un'inconsistenza scientifica e un approccio dogmatico e omologante:
Perché dovrei fare una dieta a base di rafano?
Perché mi dicono di eliminare completamente i grassi?
In opposizione alla confusione mediatica, l'**emodieta** (dieta secondo il gruppo sanguigno), la **dieta secondo le costituzioni**, ma anche le caratteristiche della propria **iride** forniscono indicazioni per un regime alimentare adatto alle caratteristiche personali, il cui obiettivo è migliorare la condizione di **salute** generale **dell'organismo**, aiutando il **sistema immunitario** e **accelerando il metabolismo**.
Scopri:

- Le combinazioni corrette per promuovere una migliore forma fisica e aumentare il tuo livello di energia
- Quando e quanto mangiare in base al tuo metabolismo

- Quali sono i criteri di un'alimentazione su misura per la propria costituzione
- Cosa ci dice la nostra iride
- Punti di forza e punti critici di questi regimi alimentari

L'evento ti permetterà di conoscere l'alimentazione più adeguata alle tue caratteristiche e di assimilare i criteri per poter fare delle scelte più consapevoli sull'alimentazione.

• Date (da – a)	19 OTTOBRE 2017
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	ACU Brugherio
• Tipo di azienda o settore	Accademia di Cultura Universale
• Tipo di impiego	Docente "Corpo ed Emozioni in Psicosomatica Integrata"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento **Il corpo esprime le emozioni attraverso molti linguaggi diversi** La **Psicosomatica Integrata** si occupa proprio di studiare i vari **modi in cui il corpo si esprime** e di tradurli in una forma comune utilizzabile da diversi specialisti, che altrimenti non avrebbero modo di comunicare tra loro. La naturopatia, l'osteopatia, la medicina cinese e molte altre aree della cura sono tutte discipline che possono aiutarci a comprendere ciò che il corpo esprime: per questo, da psicologi, abbiamo allargato il campo alla loro conoscenza, diventando ***psicosomatologi***. In questo modo, che sia specializzato in psicologia, naturopatia, osteopatia o altro, lo psicosomatologo diviene in grado di prendersi cura degli stati d'animo della persona in una maniera molto più efficace. L'**obiettivo** è dunque quello di aiutare ciascuno a prendere **consapevolezza di quello che prova,** imparando a **decifrare** ciò che accade nel suo **corpo**. **Che cosa vuol dire il mio mal di pancia?** A differenza della Psicosomatica classica, la Psicosomatica Integrata non attribuisce al sintomo del corpo un significato uguale per tutti: secondo la nostra ottica, non è detto che un problema al fegato nasconda sempre una rabbia repressa, o che un reflusso gastrico si risolva se pensiamo a ciò che non riusciamo a "digerire" della nostra vita. In questo corso, grazie al **confronto** fra le prospettive offerte delle **diverse discipline**, scopriremo quanto possa essere affascinante il viaggio nel mondo emotivo di ciascuno, anche attraverso **esperienze pratiche** di ascolto del proprio corpo.
• Date (da – a)	9 OTTOBRE 2017
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, Via Cavour, 6 Gallarate (VA)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Come funzionano i fiori di Bach?Principi generali e introduzione all'uso"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento La **Floriterapia** permette un approccio dolce alle **situazioni di tensione** e di **grande emotività** che possono affliggerci nelle varie **fasi della vita** e nei **momenti di cambiamento** (crescita, periodo scolastico, difficoltà lavorative e relazionali, menopausa, lutti..).Il dr. Edward Bach osservando le caratteristiche dei fiori di campo, mise a punto **38 essenze** più una di emergenza capaci di ricreare l'**armonia** e l'**equilibrio** nei momenti di difficoltà emozionale. La gamma dei fiori è organizzata in categorie che rappresentano sfaccettature emozionali e differenti modalità di affrontare le problematiche esistenziali in cui l'essere umano si può identificare. La filosofia dietro il lavoro di Bach, e concetto cardine anche per la Psicosomatica Integrata, sostiene che ***mente* e *corpo* non sono due entità separate**: ciò che va curato quindi è la persona nella sua interezza e non il sintomo. La conferenza illustra i principi base della Floriterapia di Bach, quali sono i possibili campi d'azione terapeutici delle essenze floreali e i criteri di somministrazione ed auto somministrazione all'interno del modello Psicosomatico

Integrato.

• Date (da – a)	28 SETTEMBRE 2017
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, Via Piave, 4 Senago (MI)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Occhi specchio dell'anima e del corpo. Stare meglio conoscendo il linguaggio dell'iride"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento Grazie all'analisi iridologica è possibile individuare le alterazioni psico-fisiche che possono causare l'insorgere di patologie e le predisposizioni personali nello sviluppare un determinato disturbo nel tempo, permettendo di lavorare in un'ottica sia preventiva che terapeutica. E' possibile inoltre scoprire i propri punti di forza e di debolezza organici, alcune delle modalità di relazionarsi, quale tipo di alimentazione è maggiormente consigliata a seconda delle caratteristiche e quali alimenti è meglio invece evitare.

• Date (da – a)	21 MAGGIO 2017
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, Viale Restelli 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Assistente al corso "Logiche di integrazione"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento Questo corso è rivolto a psicologi interessati ad approfondire **le logiche dell'integrazione tra setting**, nello specifico quello **psicologico e naturopatico**, nel modello di Psicologia Psicosomatica. Come sostenere il lavoro di parola attraverso l'implicazione diretta del corpo? Quali criteri per un buon invio? **Il Vega Test**, strumento cardine della consulenza naturopatica, fornisce una valutazione complessiva degli stati dell'organismo, evidenziando, per esempio, stati infiammatori, di intossicazione e carenze energetiche. La lettura e comprensione degli esiti da parte dello psicosomatologo permette una maggiore integrazione di setting nonché elementi per affinare il lavoro con il paziente**.**

• Date (da – a)	17 MAGGIO 2017
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata-Polo Varesino, via Cavour 6 Gallarate (VA)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Pane, amore e carboidrati. Nemici o alleati del nostro benessere?"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento Negli ultimi anni, il ruolo dei carboidrati è cambiato: l'aumentata presenza di zuccheri e di cereali raffinati nella nostra dieta e la crescente diffusione delle **diete proteiche** e dei **regimi alimentari *low carb*** hanno riacceso il dibattito sull'effettiva validità della **dieta mediterranea**, nonché sul reale impatto del consumo di carboidrati sulla salute psico-fisica.I carboidrati rivestono un ruolo fondamentale nella funzionalità dell'organismo: la rapidità con cui **producono energia** li rende il nostro principale carburante nelle attività quotidiane: se una dieta ne è assolutamente priva, l'organismo è costretto a formare zucchero da altre sostanze, come le proteine muscolari, con conseguenze tossiche per l'organismo. L'evento presta particolare attenzione all'alimentazione, vista la sua importanza sui vari

aspetti della persona, in modo che possa diventare un **nutrimento sia per la mente sia per il corpo**. In **ottica integrata**, per un'**alimentazione sana** è importante considerare sia gli aspetti bio-chimici ed energico-qualitativi del cibo, sia la bio-compatibilità soggettiva verso un alimento, senza dimenticare la sua valenza psico-emotiva e simbolica. Il **benessere** si ottiene dall'integrazione di queste variabili: l'alimentazione può essere un codice attraverso cui dialogare con il corpo (e quindi con la persona), una delle forme possibili per il sistema mente-corpo di esprimere un disagio, ma anche uno strumento per trovare una via di **riequilibrio**.
Durante la conferenza, a partire da un questionario pratico compilato da tutti i partecipanti, verranno illustrati:

- i benefici e gli svantaggi dell'assunzione di carboidrati;
- quali tipi di carboidrati esistono e quali, tra questi, sono i più salutari;
- in che momenti della giornata è meglio assumerli;
- come poterli concretamente inserire nella propria alimentazione rispetto alle proprie caratteristiche costituzionali;
- come impostare un regime alimentare sano ed equilibrato

• Date (da – a)
• Nome e indirizzo del datore di lavoro
• Tipo di azienda o settore
• Tipo di impiego

23 FEBBRAIO 2017
Studio di Psicologia Psicosomatica, Via Piave 4 Senago (MI)

Studio di Psicologia Psicosomatica
Relatrice della conferenza "Star bene con l'intestino. Psicosomatica e Alimentazione per il benessere del nostro secondo cervello."

• Principali mansioni e responsabilità

Argomento
Il nostro intestino spesso viene chiamato anche "secondo cervello". Ma è veramente "secondo" al cervello situato nella nostra testa?
La Naturopata cercherà di rispondere a questa complessa domanda fornendo una spiegazione del funzionamento del nostro tratto gastrointestinale, dei fattori che causano disturbi digestivi e del rapporto tra intestino ed emozioni.
Verranno, quindi, illustrati:

- *quali sono i più comuni **errori alimentari** che causano fenomeni di **gonfiore, mal di pancia, stipsi e cattiva digestion**e*
- *quali sono le **conseguenze di un cattivo funzionamento** intestinale sull'intera **salute** del nostro organismo e sul nostro equilibrio psico-fisico*
- *come scegliere i **fermenti lattici più adatti** al nostro disturbo*
- *come le **emozioni influenzano il cervello** ma anche come, viceversa, il **funzionamento intestinale influenza il nostro umore***

• Date (da – a)
• Nome e indirizzo del datore di lavoro
• Tipo di azienda o settore
• Tipo di impiego
• Principali mansioni e responsabilità

26 OTTOBRE 2016
Istituto di Psicosomatica Integrata-Polo Varesino, via Cavour 6 Gallarate (VA)

Studio di Psicosomatica e Naturopatia
Relatrice della conferenza "Iridologia: occhi specchio dell'anima e del corpo".

Argomento
Le nostre iridi sono come le impronte digitali: non ne esistono due uguali tra loro
Grazie all'analisi iridologica è possibile individuare le alterazioni psico-fisiche che potrebbero aver causato l'insorgere di particolari patologie ma soprattutto le predisposizioni personali nello sviluppare un determinato disturbo nel tempo, permettendo di lavorare, quindi, in un'ottica anche preventiva.

Ad esempio la colorazione macroscopica dell'iride (marrone, azzurra o verde) la trama e i segni dell'iride permettono di individuare le possibili predisposizioni genetiche a disturbi o a decorsi tipici di malattia.

Nello specifico è possibile valutare:

- ***il funzionamento degli organi interni***
- ***l'efficienza del sistema digestivo***
- ***il tipo di alimentazione più adatta rispetto alle nostre caratteristiche***
- ***l'entità del carico tossinico***
- ***la qualità delle difese immunitarie***

In questa serata potrai scoprire i tuoi punti di forza e di debolezza organici, alcune delle tue modalità di relazionarti, quale tipo di alimentazione è maggiormente consigliata per te e quali alimenti potrebbero essere invece tendenzialmente nocivi.

• Date (da – a)	29 SETTEMBRE 2016
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Studio di Psicologia Psicosomatica, via Piave 4 Senago (MI)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicologia Psicosomatica
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Il potere di riequilibrio dei nostri piedi. Dalla Medicina Cinese un'antica disciplina per ritrovare il nostro benessere."
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento ***I nostri piedi, spesso trascurati, sono in realtà i protagonisti della nostra salute:*** *ci permettono di camminare, ci stabilizzano a terra, influenzando quindi la nostra postura**, ma sono anche la zona del corpo più ricca di terminazioni nervose.* La Naturopata vi guiderà a scoprire le **proprietà terapeutiche benefiche, rapide e riequilibranti della Reflessologia Plantare** e i principi base della Medicina Tradizionale Cinese, filosofia millenaria su cui questa tecnica si fonda. E' adatta ad ogni età ed è efficace per una vasta gamma di sintomi comuni tra i quali: • mal di testa e mal di pancia • stress e insonnia • ritenzione idrica ed eccesso di tossine • irregolarità e dolori mestruali
• Date (da – a)	2 MAGGIO 2016
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Studio di Psicologia Psicosomatica, via Piave 4 Senago (MI)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicologia Psicosomatica
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Quale dieta per il nostro benessere? Come orientarsi tra le numerose diete odierne".
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento Oggigiorno ci imbattiamo costantemente in diete che si propongono di essere "quella risolutiva". Ma esiste veramente una dieta valida per tutti indistintamente da chi siamo? Perchè alcune diete funzionano subito, ma non durano poi nel tempo? Durante la serata verranno messi a confronto i pro e i contro di alcuni dei più diffusi regimi dietetici
• Date (da – a)	23 MARZO 2016
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata-Polo Varesino, Via Cavour, 6 Gallarate (VA)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Quale acqua per la nostra salute?*Sensorial-Mente: dall'esercizio dei sensi allo sviluppo della mente. Conoscere e degustare i diversi tipi di acqua"*

• Principali mansioni e responsabilità	Argomento Il nostro corpo è costituito per la maggior parte di acqua: serve per **drenare le tossine**, mantenere una **buona funzionalità intestinale** e l'**idratazione dei liquidi cellulari** necessari per il corretto svolgimento delle reazione metaboliche del nostro organismo. E' indispensabile, quindi, per la nostra sopravvivenza. Bisognerebbe berne almeno 2 litri al giorno: ma **l'acqua è veramente tutta uguale?** Qualsiasi tipo di acqua va bene per tutti indipendentemente da qual è la nostra costituzione e il nostro stato di salute? Durante la serata verrà proposta una **degustazione guidata** dalla Dott.ssa Aurora Costadoni e dal Dott. Gianpaolo Ragusa di vari tipi di acque, con pH e residuo fisso diversi tra loro, al fine di capire quale sia la migliore per ognuno di noi in base alle caratteristiche biochimiche dell'acqua e a quelle personali e specifiche di ciascuna costituzione
• Date (da – a)	MARZO 2016
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata-Polo Varesino, via Cavour, 6 Gallarate
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicosomatica e Naturopatia
• Tipo di impiego	Docente del corso "Allergie e Intolleranze alimentari: star bene a tavola con gusto"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento Il corso prevede una prima parte teorica durante la quale la Dott.ssa Costadoni fornirà spiegazioni riguardanti: • la **differenza** tra **allergie** e **intolleranze alimentari** • cause e conseguenze sui vari apparati del nostro organismo • descrizione e spiegazione dei motivi delle allergie e intolleranze più diffuse per adulti e bambini • strategie per arginarle La scoperta di soffrire di intolleranze e allergie alimentari rappresenta, però, spesso un momento di sconforto per la persona che vede modificarsi il proprio abitudinario piano alimentare. La domanda più frequente è cosa si può mangiare al posto di ciò che ci si trova a dover eliminare? Per questo motivo la seconda parte del corso sarà caratterizzata dalla preparazione dal vivo e dall'assaggio di alcune appetitose **ricette di cucina** per mangiare senza rinunciare al gusto, evitando alcuni degli alimenti più diffusi ma che creano anche maggiori problemi all'organismo quali glutine, latte e uova.
• Date (da – a)	16 GENNAIO 2016
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Studio di Psicologia Psicosomatica Via Piave, 4 Senago (MI)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicologia Psicosomatica
• Tipo di impiego	Docente del corso "Il potere degli abbinamenti a tavola secondo il pH digestivo e la tua costituzione"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento ***Siamo ciò che mangiamo e dovremmo mangiare secondo ciò che siamo.*** *Quali sono le corrette associazioni alimentari? Secondo quali logiche?* *Lo stesso tipo di alimentazione va bene per tutti o ci sono differenze?* *Gonfiore, difficoltà digestive e problematiche intestinali possono essere dovute ad **errate combinazioni alimentari**, all'utilizzo di cibi a cui siamo **intolleranti**, a uno **sbilanciamento nel proprio regime alimentare** verso alcune categorie di nutrimenti a discapito di altre o ad*

*un'**alimentazione non adatta** al nostro tipo di costituzione fisica.*

Il corso si propone di far conoscere:

- *le caratteristiche principali dei **macronutrienti***
- *quali sono le **combinazioni alimentari** che rispettano il pH digestivo*
- *il tipo di **alimentazione** migliore rispetto alla **propria costituzione***

• Date (da – a)	GENNAIO 2016 – ATTUALMENTE
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Studio di Psicologia Psicosomatica Via Piave, 4 Senago (MI)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicologia Psicosomatica
• Tipo di impiego	Consulenza psicosomatica e naturopatica
• Principali mansioni e responsabilità	

• Date (da – a)	23 NOVEMBRE E 15 DICEMBRE 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Studio di Psicologia Psicosomatica Via Piave, 4 Senago (MI)
• Tipo di azienda o settore	Studio di Psicologia Psicosomatica
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Il Benessere attraverso l'Alimentazione"
• Principali mansioni e responsabilità	

Argomento

*Quali sono le cause e come possiamo affrontare le **Intolleranze Alimentari**?*

*Perché le **vitamine** e i **minerali** sono così importanti per il nostro benessere?*

*Come possiamo **riequilibrare l'intestino** che è uno degli organi bersaglio dello **stress**?*

*Aurora Costadoni, naturopata e psicologa, illustrerà come il **benessere** si ottiene dall'integrazione complessa di numerose variabili e come la **nutrizione** possa essere un codice attraverso cui dialogare con il **corpo** e, quindi, con la persona.*

*Si forniranno inoltre **consigli pratici** su:*

- *Sovraccarichi e carenze: il ruolo delle **vitamine** e dei **minerali**.*
- *Come riequilibrare **l'intestino**.*
- ***Allergie e Intolleranze alimentari**: cause, conseguenze e come affrontarle.*

• Date (da – a)	9 OTTOBRE 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Farmacia Europea Cologno Monzese (MI)
• Tipo di azienda o settore	Farmacia
• Tipo di impiego	Valutazione Iridologica in occasione della giornata sul "Benessere gastrointestinale"
• Principali mansioni e responsabilità	

• Date (da – a)	1 OTTOBRE 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata Polo Varesino, via Cavour, 6 Gallarate (VA)
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Il potere dei piedi. Principi di auto guarigione della Reflessologia Plantare"
• Principali mansioni e responsabilità	

Argomento

*I piedi sono la zona del corpo più **ricca di terminazioni nervose.***

*La manipolazione di aree specifiche consente di stimolare per via riflessa, gli organi e i sistemi principali del nostro corpo ristabilendo **l'equilibrio totale del nostro corpo**.*

La Reflessologia Plantare è una tecnica curativa adatta ad ogni età, efficace per una vasta gamma di sintomi comuni quali:

- *Mal di testa e mal di pancia*
- *Stress e insonnia*
- *Ritenzione idrica ed eccesso di tossine*
- *Irregolarità e dolori mestruali*

*Esplora le potenzialità della Reflessologia Plantare come **strumento di guarigione e di auto guarigione applicabile nella vita di tutti i giorni.** Scopri gli antichi principi della Medicina tradizionale cinese su cui si fonda e le caratteristiche dei Cinque Elementi della Natura attraverso cui **ritrovare un equilibrio armonico interiore e nel rapporto con il mondo circostante.***

• Date (da – a)	SETTEMBRE 2015 – ATTUALMENTE
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Club Russo Via Cesare Battisti, 33 San Maurizio al Lambro (Cologno Monzese)
• Tipo di azienda o settore	Palestra
• Tipo di impiego	Consulenza psicosomatica e naturopatica
• Principali mansioni e responsabilità	

• Date (da – a)	GIUGNO 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	1st Transpersonal Festival-Feeding the soul, Centro d'Ompio Pattenasco (NO)
• Tipo di azienda o settore	Festival Transculturale
• Tipo di impiego	Docenza workshop pratico "Etnopsicosomatica: laboratorio esperienziale di danze Yoruba"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento *Nelle **culture sciamaniche** e, in particolare nella cultura yoruba di origine afro-amerinda, i ritmi e le sonorità degli strumenti musicali e dei tamburi sottolineano e accompagnano i movimenti, che non hanno una valenza meramente estetica come in altri tipi di danze, ma sono rappresentativi degli attributi e delle caratteristiche che vengono associate ai vari tipi di energie. Queste **energie, nello sciamanesimo yoruba, rappresentano elementi cosmici e della natura che vengono antropomorfizzate in figure ancestrali mitologiche,** dette Orishas, che diventano modelli di riferimento culturali e spirituali per la comunità attraverso le loro caratteristiche e attributi specifici.* ***In questa tradizione culturale l'ecologia della mente e l'ecologia dell'ambiente sono interdipendenti e la disciplina per mantenere l'equilibrio tra la testa e il cuore è il ballo rituale,** dove le specificità degli Orishas vengono riprodotte e ritualizzate attraverso il movimento.* *Il workshop si propone di coinvolgere i partecipanti nell'esecuzione di alcune specifiche danze yoruba con l'obiettivo di sintonizzarsi su cosa accade nel corpo, e che tipo di sensazioni, emozioni e pensieri si percepiscono tramite l'esecuzione delle movenze caratteristiche dei vari Orishas. I momenti di pratica si alterneranno ad approfondimenti teorici e spazi di condivisione gruppale.*

• Date (da – a)	MAGGIO 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata Polo Varesino, via Cavour, 6 Gallarate (VA)
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica

• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "La bellezza vien mangiando.Nutrirsi con qualità per prepararsi all'estate"
• Principali mansioni e responsabilità	Relatrice Argomento *Non solo l'appetito vien mangiando, ma anche e soprattutto la salute e il nostro benessere psico-fisico.* *A Gallarate continua il ciclo di **informazioni sulla salute**. Una **corretta alimentazione**, infatti, rappresenta da sola già il 50% delle soluzioni per mantenerci in forma, contribuendo a evitare la comparsa di disturbi e problematiche. Come conseguenza anche la nostra **immagine esteriore** sarà migliore, apparirà più sana e piena di **energia**.* ***Nutrirsi bene** è dovuto all'integrazione di variabili quali l'aspetto biochimico ed energetico-qualitativo del cibo, la bio-compatibilità soggettiva verso un alimento e la valenza psico-emotiva e simbolica del cibo.* *Durante la serata verranno dati consigli pratici e immediatamente applicabili su:* • *come preparare l'organismo al **cambio di stagione** e all'arrivo dell'**estate*** • *come **disintossicarsi** dalle tossine accumulate durante l'inverno* • *come riequilibrare **l'intestino*** • ***quale** tipo di **alimenti consumare** in base alla propria costituzione* • *quali semplici **rimedi naturali e integratori** (vitamine e minerali) è possibile assumere per prevenire ed affrontare piccoli disturbi tipici dell'estate (eritemi solari, crampi, punture di insetti, capelli deboli..)*
• Date (da – a)	APRILE 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Ristorante "Al Pergolato", Senago (MI)
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "I tempi dei pasti. Come migliorare il proprio stato energetico."
• Principali mansioni e responsabilità	Relatrice Argomento *Scopriremo quali **sensazioni proviamo nel corpo e nella mente** quando mangiamo determinati alimenti, quali sono i **momenti della giornata più indicati per consumare i nostri pasti** e come questo incida inevitabilmente sul nostro stato energetico.* *Verranno inoltre fornite **semplici e pratiche indicazioni alimentari** da sperimentare nella quotidianità per migliorare il nostro benessere.*
• Date (da – a)	APRILE 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Biblioteca di Crescenzago (Milano)
• Tipo di impiego	Co-relatrice della conferenza "Il corpo e l'alimentazione ieri e oggi."
• Principali mansioni e responsabilità	Co-relatrice Argomento *Qual è il rapporto delle generazioni attuali con il proprio corpo e con l'alimentazione? che cosa è cambiato rispetto alle generazioni di ieri?* ***L'epoca attuale della globalizzazione in cui vari popoli e tradizioni culinarie si intrecciano ha radicalmente modificato il rapporto con il cibo e le categorie di alimenti disponibili in commercio**. Dalla mancanza di cibo del dopoguerra si è passati al fiorire odierno di diete e proposte alimentari di tutti i tipi, come la formula "all you can eat" e il fast food. Si tratta senz'altro di un arricchimento senza uguali, ma che cosa invece è andato perduto?* *I due interventi proposti si articoleranno in forma di seminario; le tematiche verranno affrontate in **chiave psicologica e naturopatica**. Durante gli incontri è previsto uno spazio laboratoriale, per permettere ai partecipanti di esprimere le proprie esperienze e i propri*

vissuti in merito.

• Date (da – a)	MARZO 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Docenza Corso "Intolleranze Alimentari"
• Principali mansioni e responsabilità	

• Date (da – a)	MARZO 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Co-relatrice della conferenza "Star bene coi rimedi naturali. Dalla Natura un aiuto per l'universo femminile."
• Principali mansioni e responsabilità	Co-relatrice Argomento *Il concetto di femminilità è profondamente cambiato e oggi l'universo femminile è rappresentato da donne estremamente diverse tra loro, con sfumature emozionali, relazionali, lavorative e stili di vita variegati e complessi.* *Durante la conferenza, tutta al femminile, le Naturopate Laura Corona e Aurora Costadoni forniranno consigli e indicazioni pratiche immediatamente applicabili sulle* ***più diffuse problematiche della Donna*** *nelle varie fasi della sua vita (adolescenza, sessualità, gravidanza, maternità e menopausa).* *Alcuni dei temi affrontati saranno:* • *la regolarizzazione del ciclo mestruale e dei suoi dolori* • *la cistite* • *i disturbi dell'umore* • *le integrazioni e l'alimentazione necessarie durante la menopausa*

• Date (da – a)	GENNAIO 2015
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata Polo Varesino, via Cavour, 6 Gallarate (VA)
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Relatrice conferenza "Tornare in forma attraverso l'alimentazione. Consigli per depurarsi e rigenerarsi coi rimedi naturali."
• Principali mansioni e responsabilità	Relatrice Argomento *Durante le festività, soprattutto quelle natalizie, cambia il nostro modo di vivere e alimentarci. Il rilassamento dopo mesi di lavoro e la convivialità con le persone care ci porta a mangiare di più, ad abusare di grassi e dolci e ad orari diversi dal solito.* *Se nelle feste questo è piacevole, quando dobbiamo affrontare il nuovo anno e la ripresa delle attività quotidiane ci ritroviamo, però,* ***affaticati****,* ***intossicati*** *e spesso con qualche* ***chilo di troppo****.* *La dott.ssa Aurora Costadoni, Naturopata e Psicologa esperta in Psicosomatica, illustrerà i vari tipi di sovraccarico tossinico, i loro motivi e le loro conseguenze sul nostro organismo. Verranno affrontati i temi del digiuno e del drenaggio: se e quando farli e in che modalità per perdere peso naturalmente.* *Inoltre verranno dati* ***consigli e possibili soluzioni*** *che arrivano dall'alimentazione e dai rimedi che la natura offre.*

• Date (da – a)	2015 – ATTUALMENTE
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata Polo Varesino, via Cavour, 6 Gallarate (VA) Istituto di Psicosomatica Integrata, via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Consulenza psicosomatica e naturopatica
• Principali mansioni e responsabilità	Responsabile area salute e benessere

• Date (da – a)	NOVEMBRE 2014
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata Polo Varesino, via Cavour, 6 Gallarate (VA)
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Docenza Corso "Miscela esplosiva!Il potere degli abbinamenti a tavola."
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento ***Siamo ciò che mangiamo.*** ***Gonfiore**, **difficoltà digestive** e **problematiche intestinali** possono essere dovute ad **errate combinazioni alimentari**, all'utilizzo di cibi a cui siamo* intolleranti *o uno sbilanciamento nel proprio regime alimentare verso alcune categorie di nutrimenti a discapito di altre.* ***Quali sono le corrette associazioni alimentari?*** *Il corso si propone di far conoscere le **caratteristiche principali dei macronutrienti** (carboidrati, proteine, lipidi), quali sono le **associazioni alimentari corrette** e quali cibi sono acidificanti e quali alcalinizzanti per un regime alimentare (dieta) capace di **dare energia**.* ***L'importanza di una corretta alimentazione sul nostro*** equilibrio psico-fisico***.*** *La **qualità della nostra alimentazione** è fondamentale nel mantenimento della nostra salute non solo organica ma anche psichica.* *L'**acidosi**, ossia l'accumulo di tossine a livello dei tessuti, e l'alterazione della flora batterica intestinale, infatti, possono provocare **stanchezza**, **insonnia**, **irritabilità** e **depressione**.*

• Date (da – a)	OTTOBRE 2014
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata Polo Varesino, via Cavour, 6 Gallarate (VA)
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Relatrice della conferenza "Il benessere attraverso l'alimentazione".
• Principali mansioni e responsabilità	Relatrice Argomento *Il **tema dell'alimentazione** è estremamente vasto e può essere **letto da più punti di vista**: la misurazione calorica, l'aspetto biochimico ed energetico-qualitativo, la bio-compatibilità soggettiva verso un alimento e la valenza psico-emotiva e simbolica del cibo.* *Aurora Costadoni, naturopata e psicologa illustrerà come il **benessere si ottiene dall'integrazione complessa di** queste **variabili** e come la nutrizione possa essere un codice attraverso cui dialogare con il corpo e, quindi, con la persona nel rispetto delle differenze costituzionali specifiche per ognuno.* ***Può essere una delle forme possibili per il sistema mente-corpo di esprimere un disagio**, ma anche uno strumento per capire cosa non funziona più in questo sistema e trovare nell'alimentazione una via di riequilibrio.*

• Date (da – a)	LUGLIO 2014

• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Docenza corso "Etnopsicosomatica: laboratorio esperienziale di danze Yoruba"
• Principali mansioni e responsabilità	Argomento *Nelle culture sciamaniche e, in particolare nella cultura yoruba di origine afro-amerinda, i **ritmi e le sonorità degli strumenti musicali e dei tamburi sottolineano e accompagnano i movimenti,** che non hanno una valenza meramente estetica come in altri tipi di danze, ma sono **rappresentativi degli attributi e delle caratteristiche che vengono associati ai vari tipi di energie**. Queste energie rappresentano elementi cosmici e della natura che, nello sciamanesimo yoruba, sono antropomorfizzate in figure ancestrali mitologiche, dette Orishas, che divengono a loro volta modelli di riferimento culturali e spirituali per la comunità.* *In questa tradizione culturale l'ecologia della mente e l'ecologia dell'ambiente sono interdipendenti e la disciplina per mantenere l'equilibrio tra la testa e il cuore è il ballo rituale, dove le specificità degli Orishas vengono riprodotte e ritualizzate attraverso il movimento.* *Il workshop si propone di coinvolgere i partecipanti nell'esecuzione di alcune specifiche danze yoruba con l'obiettivo di **sintonizzarsi su cosa accade nel corpo, e che tipo di sensazioni, emozioni e pensieri si percepiscono tramite l'esecuzione delle movenze caratteristiche** dei vari Orishas. I momenti di pratica saranno preceduti da un intervento teorico finalizzato ad orientare il senso dell'esperienza.*
• Date (da – a)	2013 – ATTUALMENTE
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata Polo Varesino, via Cavour, 6 Gallarate (VA) Istituto di Psicosomatica Integrata, via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Consulenza psicosomatica
• Principali mansioni e responsabilità	Responsabile area salute e benessere
• Date (da – a)	2013
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata, via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Assistente del corso "Ecologia nutrizionale:le intolleranze alimentari"
• Principali mansioni e responsabilità	Responsabile attività didattica e assistenza pratica al docente in aula Argomento *Una **corretta alimentazione** è il presupposto fondamentale per mantenere in **equilibrio** le funzioni fisiologiche del corpo, lo stato di **benessere** e di **salute** in generale, nonché un buon livello energetico.* *Tali aspetti assumono, nella vita di ogni individuo, una valenza soggettiva, in quanto alimenti che per alcuni possono essere **fonte di energia**, per altri possono non esserlo. Per questo è importante verificare in maniera personalizzata che i cibi che utilizziamo abitualmente siano ben tollerati dall'organismo e non siano causa di lievi malesseri come **gonfiori**, **cefalee**, **irregolarità intestinale**, **aumento di peso**. In questo corso impareremo ad eseguire il **Test sulle Intolleranze Alimentari**, che si basa sull'integrazione del test muscolare di precisione e le conoscenze nutrizionali acquisite.*
• Date (da – a)	2012
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Jiva Emotional SPA; via Garibaldi, 36 Gorla Minore (VA)
• Tipo di azienda o settore	Centro Benessere e SPA

• Tipo di impiego	
• Principali mansioni e responsabilità	Relatrice Argomento ***Quando siamo sotto stress o proviamo un dolore sentiamo il "peso" del corpo.*** *Il termine Naturopatia significa letteralmente "sentire secondo natura": ma cosa si intende con questo "sentire"? E perché può essere un vantaggio? Attraverso l'esperienza clinica concreta, fino alla sua applicazione nel Modello Psicosomatico, l'incontro si propone di chiarire i* ***principi base della Naturopatia;*** *di capire come sia possibile ritrovare il proprio ben-essere,* ***imparando a sentire e a occuparsi del proprio corpo nella prevenzione e non solo nell'acuzie del dolore.***
• Date (da – a)	2012
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata; via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Co-docenza per il corso Fiori di Bach
• Principali mansioni e responsabilità	Responsabile attività didattica e co-docente del corso Argomento *I Fiori di Bach letti secondo il modello psicosomatico integrato.*
• Date (da – a)	2011
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata; via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Co-docenza per il corso "Nutrizione Base"
• Principali mansioni e responsabilità	Responsabile attività didattica e co-docente del corso Argomento *L'obiettivo di questo corso è introdurre al complesso* ***mondo dell'alimentazione*** *e acquisire strumenti e tecniche per sviluppare una maggior consapevolezza rispetto alle nostre* ***abitudini alimentari:*** *è fondamentale verificare se ci stiamo nutrendo in modo corretto e individuare la presenza di* ***eventuali squilibri*** *nutrizionali e le relative concause. La tematica nutrizionale può essere una delle forme possibili per il sistema corpo-mente per esprimere il suo disagio o per riconoscere nell'alimentazione un'eventuale via di riequilibrio. Non dimentichiamo infatti quanto sia importante una corretta alimentazione al fine di aumentare la* ***vitalità*** *e l'****energia*** *del nostro corpo, rinforzare il sistema immunitario e mantenere lo* ***stato di salute.*** *Il percorso, basandosi sui principi della* ***Kinesiologia*** *e della Psicosomatica Integrata, analizza come il corpo si relaziona con gli* ***input*** *che provengono dall'esterno, dalla nutrizione agli stimoli ambientali. La tematica nutrizionale viene interpretata come una delle forme possibili, per il sistema corpo-mente, di manifestare un disagio, e di conseguenza fornire la chiave per un riequilibrio dell'organismo. E' chiaro che per mantenerci in* ***buona salute*** *necessitiamo di numerose sostanze nutritive, legate tra loro da una complessa rete di interrelazioni, rete che rappresenta un sistema molto complesso e delicato che può entrare in crisi se viene a mancare la giusta quantità di una sostanza nutritiva o in presenza di eccessi.*
• Date (da – a)	2011
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	G.A.S. LoLa; via Porpora, 45 Milano
• Tipo di azienda o settore	Associazione di acquisto solidale
• Tipo di impiego	Conferenza "Pronto Soccorso Naturale: l'apparato digerente"
• Principali mansioni e responsabilità	Relatrice

	Argomento *Breve introduzione sui differenti metodi di cura naturale: omeopatia, fitoterapia, oligoelementi.* *Disturbi affrontati: Esofagite da reflusso, Gastrite, Dissenteria, Stipsi, Colon irritabile, Colica biliare. Verranno anche forniti consigli nutrizionali e indicazioni per effettuare semplici tecniche di autocura.*
• Date (da – a)	2011
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Seggio elettorale presso Scuola Media "Quintino di Vona"; via Sacchini, 34 Milano
• Tipo di azienda o settore	Elezioni amministrative
• Tipo di impiego	Segretaria di seggio
• Principali mansioni e responsabilità	Compilazione verbali elettorali
• Date (da – a)	2009
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Seggio elettorale presso Scuola Media "Quintino di Vona"; via Sacchini, 34 Milano
• Tipo di azienda o settore	Elezioni europee e amministrative
• Tipo di impiego	Scrutatrice
• Principali mansioni e responsabilità	Scrutinio elettorale
• Date (da – a)	2008
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Seggio elettorale presso Scuola Media "Quintino di Vona"; via Sacchini, 34 Milano
• Tipo di azienda o settore	Elezioni politiche
• Tipo di impiego	Segretaria di seggio
• Principali mansioni e responsabilità	Compilazione verbali elettorali
• Date (da – a)	DAL 2007 – ATTUALMENTE
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto di Psicosomatica Integrata; via Vitruvio, 3 Milano
• Tipo di azienda o settore	Istituto di Psicosomatica
• Tipo di impiego	Consulenza psicologica e psicosomatica a pazienti
• Principali mansioni e responsabilità	
• Date (da – a)	2004
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Seggio elettorale presso Scuola Media "Quintino di Vona"; via Sacchini, 34 Milano
• Tipo di azienda o settore	Elezioni europee e amministrative
• Tipo di impiego	Segretaria di seggio
• Principali mansioni e responsabilità	Compilazione verbali elettorali
• Date (da – a)	2002 – 2013
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Cral Rizzoli Via Crescenzago, Milano; Oratorio Via Fratelli Rosselli, Milano; Cral vigili Via Bezzecca, Milano; Oratorio di Misano, Treviglio; Oratorio Sesto S. Giovanni, Milano; Umanitaria, Milano; Scuola Thomas Art, Milano

	Locali “Il Palco”, “la Fata Verde”, “Thini”
• Tipo di azienda o settore	Palestre, oratori, scuole di ballo
• Tipo di impiego	Insegnante danze caraibiche e balli di gruppo
• Principali mansioni e responsabilità	Responsabile conduzione corso; insegnamento del ritmo e dei principali movimenti della disciplina
• Date (da – a)	2000 – 2002
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Privati
• Tipo di azienda o settore	
• Tipo di impiego	Cat-sitter
• Principali mansioni e responsabilità	Accudimento animali domestici
• Date (da – a)	2000
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Seggio elettorale presso Scuola Media “Quintino di Vona”; via Sacchini, 34 Milano
• Tipo di azienda o settore	Referendum
• Tipo di impiego	Segretaria di seggio
• Principali mansioni e responsabilità	Compilazione verbali elettorali
• Date (da – a)	1999
• Nome e indirizzo del datore di lavoro	Privati
• Tipo di azienda o settore	
• Tipo di impiego	Insegnante privata di materie umanistiche
• Principali mansioni e responsabilità	

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

• Date (da – a)	2016
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Psicosomatica Integrata, viale Restelli 3 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Utilizzo del Vega-Test
• Qualifica conseguita	
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	
• Date (da – a)	2014
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Naturopatia Rudy Lanza; Via Fuhrmann, 74 Luserna S. Giovanni (Torino)
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	
• Qualifica conseguita	Laurea in Naturopatia
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	

• Date (da – a)	2012 – ATTUALMENTE
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Psicosomatica Integrata; via Vitruvio, 3 Milano Master di Alta Formazione
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	• Tecniche del corpo in psicosomatica • massaggio mio fasciale • medicina cinese avanzata • nutrizione avanzata • anatomia e palpazione del cranio • cranio sacrale • elementi di patologia medica • patologia muscolo-scheletrica • Kinesiologia Integrata • edipo nell'adolescenza contemporanea • giornate cliniche
• Qualifica conseguita	
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	
• Date (da – a)	2011
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Psicosomatica Integrata; via Vitruvio, 3 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Autocura: tecniche e pratica per curarsi da sé Argomenti: • allergie • stanchezza • problemi alla pelle • problemi circolatori • raffreddore e influenza • otite • problemi ai denti • apparato digerente e problemi intestinali • insonnia
• Qualifica conseguita	
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	
• Date (da – a)	2010 – 2012
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Naturopatia Rudy Lanza; Via Fuhrmann, 74 Luserna S. Giovanni (Torino)
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	• Fitopratica • Reflessologia del piede • Nutrizione orto molecolare • Basi di bio-chimica • Elementi di energetica tradizionale cinese • Ecosistema intestinale • Idroterapia • Legislazione e deontologia professionale • Training pratico di Fitopratica • Training pratico di Fitopratica e Nutrizione • Training pratico di Reflessologia
• Qualifica conseguita	

• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	
• Date (da – a)	2010
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Psicosomatica Integrata; via Vitruvio, 3 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Reiki
• Qualifica conseguita	Reiki 2 livello
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	
• Date (da – a)	Dal 2003 – ATTUALMENTE
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Psicosomatica Integrata; via Vitruvio, 3 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Formazione continua in Psicosomatica Clinica: seminari, supervisioni, master
• Qualifica conseguita	
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	
• Date (da – a)	2008 – 2009
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Naturopatia Rudy Lanza; Via Fuhrmann, 74 Luserna S. Giovanni (Torino)
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	• Basi di Naturopatia • Anatomia-Fisiologia-Patologia • Fiori di Bach • Iridologia • Riflessologia Plantare
• Qualifica conseguita	Diploma 1°anno di Naturopatia
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	
• Date (da – a)	2008
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto Riza; via Anelli, 4 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Corso di Pronto Intervento Naturopatico Argomenti: • patologie respiratorie • cefalea • disturbi circolatori • disturbi digestivi • alterazioni dell'apparato genitale • dolori articolari e muscolari • disturbi dell'umore
• Qualifica conseguita	
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	

• Date (da – a)	Ottobre – Dicembre 2008
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	ISeRDiP; via Clerici, 10 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Corso di Psicodiagnostica sulla somministrazione del Test Rorschach
• Qualifica conseguita	Attestato
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	

• Date (da – a)	Dal 2008 – ATTUALMENTE
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Psicosomatica Integrata; via Vitruvio, 3 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Modelli transculturali della cura
• Qualifica conseguita	
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	

• Date (da – a)	2008
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di Psicosomatica Integrata; via Vitruvio, 3 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	• Understressing. Gestire lo stress • Comunicazione • Il corpo e il linguaggio • Intelligenza emotiva • Kinesiologia 1-2-3-4 • Nutrizione 1-2 • Fondamenti di medicina cinese 1-2 • Etica e deontologia professionale • Somatologia dell'apprendimento • Tecniche di massaggio mio fasciale • Fisiopatologia del dolore • Anatomia viscerale • Floriterapia • Nst base • Flussi energetici
• Qualifica conseguita	Diploma Counselor In Psicosomatica Clinica
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	

• Date (da – a)	2008
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Esame di Stato in Psicologia
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Psicologia
• Qualifica conseguita	Psicologo
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	

• Date (da – a)	2006
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto di psicosomatica Integrata
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Reiki
• Qualifica conseguita	Reiki I° livello
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	

• Date (da – a)	2006
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Università di Psicologia Bicocca; Piazza della Scienza, 3 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Psicologia
• Qualifica conseguita	Laurea in Psicologia Clinica
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	

• Date (da – a)	1998
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Liceo classico Carducci; via Beroldo, 9 Milano
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Materie umanistiche
• Qualifica conseguita	Diploma di maturità
• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)	

PUBBLICAZIONI

Panacea - 01- Data di pubblicazione Terzo Trimestre 2017
Il corpo risponde: Psicologia Psicosomatica dei Fiori di Bach

Psicologia Psicosomatica (ISSN 2239-6136) – 01 – Data di pubblicazione 02 Gennaio 2012
Una nuova terapia manuale per il trattamento della lombalgia. Approccio integrato con la Neurostructural Integration Technique

Psicologia Psicosomatica (ISSN 2239-6136) – 07 – Data di pubblicazione 11 Febbraio 2012
La Parola al Corpo. Approccio "somatologico" ai Fiori di Bach.

Psicologia Psicosomatica (ISSN 2239-6136) – 17 – Data di pubblicazione 11 Giugno 2012
L'Emodieta: un'altra dieta? Alimentazione secondo i gruppi sanguigni.

Wellness Oggi – Data di pubblicazione 4 Novembre 2013
Come funziona la Reflessologia Plantare

Psicologia Psicosomatica – 30 – Pubblicato il 1 Febbraio 2016
I disturbi psicosomatici dell'intestino. Primo e secondo cervello: quali possibili rapporti tra testa e pancia.

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali

MADRELINGUA ITALIANO

ALTRE LINGUE INGLESE

- Capacità di lettura BUONO
- Capacità di scrittura BUONO
- Capacità di espressione orale BUONO

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.

OTTIMA CAPACITÀ DI ASCOLTO, DI ANALISI INTRA ED INTER PERSONALE E DI OSSERVAZIONE APPRESE SOPRATTUTTO DURANTE IL TIROCINIO E IL MASTER PRESSO L'ISTITUTO DI PSICOSOMATICA.

CAPACITÀ DI MEDIAZIONE DOVUTA AI MOLTI ANNI DI INSEGNAMENTO A GRUPPI NUMEROSI DI PERSONE CON VARIE ESIGENZE PERSONALI

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.

CONDUZIONE DI CORSI DI DANZA CON MOLTE PERSONE; INSEGNAMENTO DEL METODO DI STUDIO DI MATERIE UMANISTICHE

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

USO DEL COMPUTER

CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE

Musica, scrittura, disegno ecc.

12 ANNI DI DANZA CLASSICA E CARAIBICA, PITTURA AD OLIO

ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

Competenze non precedentemente indicate.

ABILITÀ DI CURA E RELAZIONE CON ANIMALI DOMESTICI

PATENTE O PATENTI B