



# Daniela Adamo

**MOBILE +39 3428796452**  
**MAIL Daniela.attuale@libero.it**  
**RESIDENZA MILANO -20159**

## PROFILO PROFESSIONALE

## CAPACITÀ E COMPETENZE

Atleta agonistica di ginnastica ritmica presso Orobica Bergamo , amante dello sport e della musica mi diplomò al MAS , accademia multidisciplinare di danza, arte , musica e spettacolo, mi laureo in sc. Della comunicazione con indirizzo teatrale e successivamente mi dedico al mondo del tango prendendo parte a spettacoli e comparse televisive .

L` amore per lo yoga nasce dall` incontro con il maestro Formisano con cui conseguo il diploma di insegnante qualificata . Durante il biennio formativo approfondisco la scienza dell'anatomia, le tecniche del krya, la pratica di hatha, natha , vinyasa, pranayama e le tecniche di meditazione.

Oggi lo yoga e' il mio stile di vita quotidiano e, certa del beneficio che apporta, lo insegno con amore e passione .

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

*Daniela Adamo*

## ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

02/2019 - ad oggi  
INSEGNANTE YOGA

- Sviluppo di nuovi programmi personalizzati per il raggiungimento degli obiettivi di benessere psico - fisico del cliente.
- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantirne la corretta esecuzione.
- Ideazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.
- Guida ai clienti sulle corrette abitudini alimentari ,sequenze di asana , pranayama e meditazione

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**KRYA YOGA HASRAM | MILANO**  
**YTT 250 + 50**

**DIPLOMA RICONOSCIUTO DA YOGA ALLIANCE E DA CSEN.**  
**PERCORSO FORMATIVO :**

**HATHA YOGA - Yoga basato su una serie di esercizi psicofisici, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet.**

L'Hatha Yoga insegna a dominare l'energia cosmica presente nell'uomo, manifesta come respiro, e quindi a conseguire un sicuro controllo della cosa più instabile e mobile che si possa immaginare, ossia la mente, sempre irrequieta, sempre pronta a distrarsi e a divagare .

**NATHA YOGA** - Pratica che si rifà alle sequenze classiche messe a punto dai Nath (maestri ) dell'Hatha e del Tantra yoga.

**ASHTANGA VINYASA YOGA** - LA DANZA DEL RESPIRO - Forma di Yoga dinamico, che viene infatti anche definita come "meditazione in movimento", e questo perché non si tratta di una pratica parziale, solo riferita alla componente fisica, bensì ha molto a che fare anche con il piano spirituale.

**PRANAYAMA** - Controllo ed espansione del respiro attraverso diverse tecniche tramandate dai maestri del Krya .

04/2007

**M.A.S | MILANO**

**DIPLOMA DI LAUREA : DANZA-MUSICA-SPETTACOLO -TEATRO**

03/2005

**Università degli studi di Bergamo | Bergamo**  
**comunicazione**

**Attualmente lavoro come libera professionista , insegno yoga all'nterno di aziende (Intesa , Demanio e Altroconsumo ) palestre e lezioni private personalizzate .**



**YOGA MUDITA**



**YOGAMUDITO108**

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

*Daniela Adamo*