

GRETA PEROTTI

Istruzione e Formazione

- 2017 Luglio 20-23 Sveglio (LC) - ITALIA

INTENSIVO SULL'ESSERE CONSAPEVOLE di Centro Studi Podresca
condotto da Agostino Famlonga

- 2017 Marzo - 2018 Gennaio – Luglio – Sondrio - ITALIA

Abilità della Persona: LA VITA – Percorso Formativo di Crescita Personale
ideato da Silvano Brunelli, fondatore con Silvana Brunelli del Centro Studi Podresca
condotto da Agostino Famlonga

- 2017 Febbraio 16-19 Sveglio (LC) - ITALIA

Assistenza all'INTENSIVO SULL'ESSERE CONSAPEVOLE di Centro Studi Podresca
condotto da Agostino Famlonga

- 2016 Dicembre 26-29 Padova - ITALIA

INTENSIVO SULL'ESSERE CONSAPEVOLE di Centro Studi Podresca
condotto da Irene Tessarin

- 2016 Ottobre 6-9 - Sveglio (LC) - ITALIA

INTENSIVO SULL'ESSERE CONSAPEVOLE di Centro Studi Podresca
condotto da Irene Tessarin

- 2015 Gennaio - 2016 Giugno – Piateda (SO) - ITALIA

L'ARTE DI EDUCARE - Percorso Formativo per Genitori e Insegnanti
ideato da Silvana Tiani Brunelli cofondatrice
condotto da Crocifissa Graziani, Centro Studi Podresca

- 2016 Aprile - Maggio - Morbegno (SO) - ITALIA

DONNE IN ASCOLTO - Percorso di consapevolezza e ascolto
in relazione all'Essere femminile, al corpo, al ciclo mestruale, alla sessualità, alla creatività
ideato e condotto da Ilaria Colombo

- 2015 Dicembre 26-29 - Prepotto (UD) - ITALIA

INTENSIVO SULL'ESSERE CONSAPEVOLE presso Centro Studi Podresca
condotto da Silvano Brunelli

- 2015 Marzo - Roma - ITALIA

CONTAKIDS - Formazione Insegnanti - a cura del fondatore Itay Yatuv
nuovissima attività ludica motoria per coppie genitore-figlio di 3-6anni (comunicazione e fiducia attraverso
gioco e interazione fisica)

- 2015 Gennaio – Luglio – Sondrio - ITALIA

Abilità della Persona: LA MENTE – Percorso Formativo di Crescita Personale ideato da Silvano Brunelli, fondatore con Silvana Brunelli del Centro Studi Podresca condotto da Davide Tamanini

- 2014 Settembre - Ottobre - Morbegno (SO) - ITALIA

CLOWNERIE – Approfondimenti
condotto da Gianluca dei Barabba's Clown, organizzato da Associazione Navicella

- 2014 Febbraio - Sivananda Yoga Vidhya Peetham Ashram - Varkala - Kerala – INDIA

YOGA PRENATALE & YOGA per BISOGNI SPECIALI (terza età, disabilità) Formazione per Istruttori con Simone Shakti Lehner

- 2014 Gennaio – Febbraio - Varkala - Kerala – INDIA

Sivananda Yoga Vidhya Peetham Ashram
HATHA YOGA (SIVANANDA) - Formazione Avanzata per Istruttori
condotta da Swami Govindananda, Swami Tattwarupananda, Maheshwara Lehner

- 2014 Gennaio - Amritapuri, Amma's Ashram, Kerala - INDIA

REIKI MASTER, Metodo Usui (Master Reiki Jacqueline Keita) - Conclusione Percorso

- 2014 Dicembre - Amritapuri, Amma's Ashram, Kerala - INDIA

AMRITA YOGA (Iyengar, Ashtanga) - Corso Intensivo Livello AVANZATO

- Da Ottobre 2013, in corso – Morbegno (SO) - ITALIA

IL RISVEGLIO della VOCE - Percorso di Crescita Personale attraverso la VOCE ideato e condotto da Sorgente, Anna Iorio, cantautrice, musicoterapeuta, voce sciamanica

- 2013 Febbraio – Maggio – Morbegno (SO) - ITALIA

CLOWNERIE – Formazione di Base
condotto da Gianluca dei Barabba's Clown, organizzato da Associazione Navicella

- 2013 – Alessandria – Milano - ITALIA

ACROYOGA (fusione di Acrobatica e Yoga, con elementi di Massaggio Thai)
Laboratori Residenziali
condotti da Yamuna Devi, Winfried Ruhs, Francesco Semino, Valeria Maggiali

- 2013 – 2014 - Morbegno (SO) - Livigno (SO) – Lecco - ITALIA

COSTELLAZIONI FAMILIARI QUANTICHE – Percorso Formativo con elementi di PNL, ArteTerapia, DanzaTerapia, Teatro, Sciamanesimo, Aurasoma ideato, curato e condotto da Emiliano Moroni e Angela Ricci

- 2012 - 2013 - 2014 – Ibiza, Milano, Arezzo, Bologna, Sondrio, Brianza

CONTACT IMPROVISATION – Laboratori Residenziali di Danza
condotti da Elisa Ghion, Roberto Lun, Itay Yatuv, Linda Bufali, Bernd Knappe, Jess Kurtis

- ottobre 2012 – maggio 2013 – Sondrio & sedi svariate - ITALIA

DANZA DEL VENTRE, ORIENTAL FUSION, ATS
Corso settimanale condotto da Delfina Bazzi
Laboratori Intensivi condotti da Olivia Mancino, Tiziana Tribal, Grazia Manetti

- 2012 Dicembre – Pontedera (FI) - ITALIA

ACROBATICA & ARTI CIRCENSI – Laboratorio
condotto da Urana Marchesini

- 2012 Ottobre - Clusone (BG) - ITALIA

YOGAMICO – Formazione Istruttori di **YOGA per BAMBINI**
ideato e condotto da Loretta Bugatti

- 2012 Gennaio - Maggio - Clusone (BG) - ITALIA

AUTO COACHING - Formazione Ontologica di Base

condotto da Alexander Berlonghi, fondatore di Institute for the Practice of Ontology

- 2010 Ottobre - Amritapuri, Amma's Ashram, Kerala - INDIA

REIKI, Metodo Usui - Corso di Approfondimento (Master Reiki Jacqueline Keita)

- 2010 Settembre - Amritapuri, Amma's Ashram, Kerala - INDIA

AMRITA YOGA (Iyengar, Ashtanga) - Corso Intensivo Livello BASE

- 2010 Aprile - Sivananda Yoga Ashram, Madurai, Tamil Nadu - INDIA

YOGA PRENATALE & YOGA BAMBINI - Formazione per Istruttori
con Simone Shakti Lehner

- 2010 Aprile - Sivananda Yoga Ashram, Madurai, Tamil Nadu - INDIA

REIKI Livello II, Metodo Usui - Corso (Master Reiki Jacqueline Keita)

- 2010 Gennaio - Aprile - Sivananda Yoga Ashram, Madurai, Tamil Nadu - INDIA

HATHA YOGA (SIVANANDA) - Formazione BASE per Istruttori

condotta da Swami Govindananda

- 2010 Gennaio - Annamalai Progetto di Reforestazione, Tiruvannamalai - INDIA

PERMACULTURA - Corso di Progettazione

condotto da John Button

- 2009 Agosto - Cork - IRLANDA

REIKI Livello I, Metodo Usui - Corso Base (Master Reiki Kathy Spielsbury)

- 2006 - 2008 - St John's College, Cork - IRLANDA

FOTOGRAFIA ANALOGICA & DIGITALE (Sviluppo e stampa in camera oscura, Fotografia Documentaristica, Studio, Ritratti) - Corso biennale - Certificazione FETAC 6

insegnanti Pdraig Murphy, Harry Moore

- 2001 - 2004 - **Scienze dell'Educazione**, biennio - Università di Bologna - ITALIA
- 1995 - 2000 - **Liceo Ginnasio** G. Piazzini, Sondrio - Voto: 74/100 - ITALIA

Esperienze Professionali**Curatrice di Spazio Interiore**

- da Ottobre 2016

Da operatrice olistica organizzo e ospito eventi o percorsi di crescita personale presso la mia sala adibita: Spazio Interiore.

Conduttrice di Corsi di REIKI Livello I e II

- da Gennaio 2016, in corso...

Istruttrice di Yoga per Bisogni Speciali (disabilità fisiche, mentali, psichiche)

- 2015 Gennaio - Aprile

presso Centro residenziale psichiatrico Chiapedi - Sondrio

- 2015 Marzo - Maggio

presso CPS & Casa Paolino - Tirano

Proponendo in cerchio elementi di Hatha Yoga attraverso esercizi di rilascio articolare, potenziamento muscolare e focus e controllo del respiro, con un approccio giocoso ispirato a YogaBimbi e a laboratori teatrali d'im-

provvisazione, in accordo con le possibilità degli utenti, nasce un'opportunità di crescita nell'espressione e consapevolezza di sé attraverso il corpo, la voce, il pensiero, un maggior contatto con le emozioni, un riorientamento verso le proprie possibilità piuttosto che sui limiti e sulle problematiche.

Coreografia, Scenografia, Corpo, Voce

- *Da Dicembre 2014*

presso KosmouSIS Art

Nasce il duo artistico Kosmousis Art, Greta Perotti e Anna Iorio e debutta con un'opera d'arte intessuta con amore e devozione mossa da un profondo desiderio di condividere bellezza e verità. L'unione di Sorgente e Greta risiede in un viaggio dell'anima attraverso musica e arte di strada nell'estate del 2014 (Soulstreet). Ispirandoci ad esperienze, emozioni, incontri abbiamo creato uno spettacolo mistico di voce, suono e movimento (Yoga, Danza, TeatroDanza, AcroYoga): KORE KOSMOU, Tra Terra e Cielo, in debutto in Toscana nel Gennaio 2015. Un'unica direzione: dare un volto nuovo ad un'umanità già in volo.

Istruttrice di Yoga Adulti con Sorpresa

- *2014 Luglio - 2015 Marzo*

presso Lunalpina – Oikos – Triangia

In questo campo d'azione speciale, fucina di idee, centro votato alla descrecita e alla sostenibilita' creativa, nascono collaborazioni tra Yoga ed altre discipline e arti: il suono delle Campane Tibetane e altri strumenti di Max Meraviglia, Campane di Cristallo e Voce di Sorgente Anna Iorio, Pittura Meditativa di Svetlana Borodulina, Creazione di Mandale, Canto di Mantra. Ogni volta un'evoluzione, una novità nella proposta di ogni primo lunedì del mese, di una serata Yoga con Sorpresa: LUNAYOGA.

Istruttrice di Yoga Bimbi

- *Ottobre 2016 - Maggio 2017...*

presso:

- *Scuola dell'Infanzia di Berbenno*
- *Scuola dell'Infanzia di Paniga*
- *Scuola dell'Infanzia di Campo*
- *Scuola dell'Infanzia di Serone*
- *Scuola dell'Infanzia di Triangia*
- *Scuola dell'infanzia Arcobaleno - Morbegno*
- *Scuola dell'infanzia di S.Pietro Berbenno*
- *Scuola dell'Infanzia di Albosaggia*
- *Scuola dell'Infanzia di Poggiridenti*

- *Aprile - Giugno 2016*

presso Scuola dell'Infanzia S.Pietro Berbenno

- *Febbraio - Marzo 2016*

presso Scuola dell'Infanzia G. Rodari di Poggiridenti

- *Ottobre 2014*

presso Scuola dell'Infanzia Tomaso Ambrosetti - Morbegno

- *Estate 2014*

presso Lunalpina – Oikos – Triangia

- *Estate 2013, 2014*

presso CRD (Centro Ricreativo Diurno) – colonia fluviale – Morbegno

presso Talamona Estate (Campo Estivo) - Talamona

- *Da Maggio 2013, in corso...*

presso Rugiada Associazione Sportiva Dilettantistica – Morbegno

Lo Yoga è una disciplina orientale che vuole portare all'unione di corpo, mente e spirito, in quanto prende in considerazione l'individuo in modo completo e nei suoi differenti aspetti. Esso consiste in una sequenza di posizioni dinamiche e statiche che fanno lavorare il corpo e tutti i sistemi ad esso connessi (sistema osseo, linfatico, muscolare, circolatorio) in modo dolce, aiutano a migliorare la respirazione ed allenano la concentrazione. Lo Yoga ha anche basi pedagogiche, in quanto il concetto di educazione al respiro e di ascolto del

corpo è una forte risorsa educativa da spendere per assicurare la maturazione del singolo individuo nella sua sfera affettiva, sociale ed etica. Favorisce fin dalla scuola dell'infanzia un processo educativo che privilegia i valori della responsabilità, della cooperazione, dell'accettazione delle diversità.

Si attivano così una rete di opportunità che comprendono il gioco, la conoscenza dei meccanismi del corpo, il piacere dell'accettarsi e dell'accettare l'altro nella non competizione, la comprensione dei cicli del corpo, della natura, delle stagioni il rispetto di sé, dell'ambiente circostante, delle forme di vita che lo abitano.

Adattabile a bambini di tutte le età.

Istruttrice di Yoga Prenatale *e* Postnatale

- Da Gennaio 2012, in corso...

presso Rugiada Associazione Sportiva Dilettantistica - Morbegno

Un tuffo yogico nel ventre di Madre Terra per trarre FORZA, ispirazione, QUIETE interiore, vigore, APERTURA, coraggio, EQUILIBRIO, serenità, CHIAREZZA e riconnettersi al proprio RESPIRO in attesa e in preparazione per un fluido passaggio alla nuova vita in arrivo, dal quarto mese fino al termine della gravidanza, con possibilità di proseguire poi in un percorso condiviso con il nascituro.

Operatrice Reiki

- Da Dicembre 2011

Trattamenti individuali di Reiki, tecnica di guarigione energetica naturale, che l'operatore trasmette al cliente attraverso le mani, non si tratta di un massaggio, il tocco non è necessario. Rilassa profondamente, allevia da stress mentale emotivo e fisico, risveglia la propria naturale capacità di auto guarigione.

Istruttrice di Yoga Adulti

- Da Settembre 2011, in corso...

presso Rugiada ASD- Morbegno

- Da Maggio 2011, in corso...

presso Terra Essenziale ASD - Berbenno

Corsi progressivi tenuti settimanalmente da settembre a giugno, con possibilità di seminari di approfondimento estivi, in diverse località della Valtellina, rivolti a tutti coloro che si sentono ispirati dallo Yoga come strumento per coltivare benessere psicofisico, attraverso l'esplorazione del corpo, nelle sue difficoltà e nelle sue potenzialità. Yoga per riconnettersi alle radici del proprio essere, integrando mente e spirito attraverso il risveglio della consapevolezza del respiro e del corpo, veicolo tangibile delle esperienze di ogni giorno.

Istruttrice di Yoga Adulti propedeutico all'Apnea

- 2012 Gennaio – Maggio
- 2011 Gennaio - Maggio - Settembre - Dicembre

presso Corso di Apnea, Valtellina Sub Sondrio – Morbegno

Lezioni rivolte ad un gruppo eterogeneo in preparazione all'ora di esercizi non agonistici di apnea tenuti in piscina, attenzione focalizzata sul respiro, ritmato da movimenti volti a distendere i muscoli e la mente.

Istruttrice di Yoga

- 2011 Gennaio – Giugno

presso Aquae Calidae, Centro Benessere, Termarium Romano - Milano

Lezioni per massimo 3 persone in ambiente intimo e raccolto, adattate alle esigenze dell'individuo, tendenzialmente lente e meditative.

Organizzatrice di Eventi Olistici

- Dal 2011, in corso

Grazie alla passione per ciò che amo e il desiderio di portare novità orientate al benessere in Valtellina ho messo a frutto il mio talento organizzativo e nella comunicazione, portando Attività, Corsi e Percorsi a cui desideravo partecipare in prima persona a Morbegno, Dazio, Triangia, Sondrio, organizzando e gestendo Giornate Benessere a Caiolo, Holos Day a Triangia, display di discipline olistiche aperto al pubblico, per la divulgazione di approcci armonici votati alla guarigione e al benessere psicofisico, al fine di intessere una rete di contatti tra operatori olistici in Valtellina.

Istruttrice di Yoga Adulti

- 2010 Giugno - Agosto

presso Nilambe, Centro di Meditazione Buddista - Kandy - Sri Lanka

Lezioni di Yoga rivolte ai frequentatori di un piccolo centro di meditazione frequentato da occidentali e locali di tutte le età. Pratica da lenta e statica, a dinamica e sostenuta, a seconda dell'esperienza e bisogno degli studenti.

Lingue

- Italiano madrelingua
- Inglese avanzato, parlato e scritto
- Spagnolo livello base, parlato e scritto
- Francese livello base, parlato

Competenze Informatiche

Buona conoscenza di Windows 98/XP and Apple Mac OS X.

Buona conoscenza di Microsoft Office (Word, Excel, Powerpoint)

Ottima conoscenza di programmi web (Internet Explorer, Firefox, Outlook)

Buona conoscenza di Apple.

Buona conoscenza of Adobe Photoshop CS and InDesign.

Presentazione Personale, Visione

La passione per quello che faccio mi rende naturalmente autodidatta al di là delle tecniche e conoscenza acquisite nei corsi di formazione. Mi sento nello spirito pioniera, nella pratica autrice di me stessa. Per molti versi sono sempre alla ricerca dei legami tra le varie discipline e arti che pratico. Li trovo intessendoli a ciò che per me è il filo conduttore: il risveglio, la scoperta del proprio inestimabile potere personale e dei canali adatti a ciascuno per viverlo nella sua piena e libera espressione, valorizzando i propri naturali talenti nella loro unicità.

Alle fondamenta della mia formazione/percorso di crescita personale, c'è senza dubbio lo Yoga, l'Unione. tra "eterno ed effimero in un unico abbraccio".

Ogni giorno insegnare ciò che amo e che mi ha dato l'imput necessario a cambiare la mia vita mi ricorda che lo Yoga è un messaggio di Pace con noi stessi, con la vita e con chi e ciò che ci circonda. E' per Tutti nessuno escluso, si adatta su misura a tutte le età, livelli di esperienza, abilità. Questo mi spinge alla ricerca creativa di nuovi canali attraverso cui trasmettere l'esperienza del messaggio dello Yoga.

Nel concreto i progetti più nuovi al momento sono:

- BABY YOGA: un corso di Yoga per neomamme insieme ai propri bambini nei primi anni di vita;
- portare lo YOGABIMBI nelle Scuole d'Infanzia, Primarie, Secondarie: invece di aggiungere un impegno ulteriore alla loro giornata, l'intento più costruttivo è portare all'interno della quotidianità scolastica dei bambini una prospettiva nuova e nuovi strumenti per relazionarsi con sé stessi, tra compagni/i, con le/gli insegnanti, con la scuola stessa e con la vita;

Ora, dalle fondamenta e dal tronco si estendono rami di diversi progetti professionali e collaborazioni artistiche, il filo conduttore resta: intenti chiari, agire con determinazione e flessibilità senza perdere di vista il fine.

Hobbies e interessi

I miei interessi spaziano tra:

- tante forme di espressione creativa libera (canto, danza e teatro d'improvvisazione, acrobatica, pittura, mosaico, fusione delle arti)
- pratiche olistiche che tendono all'ecologia dell'individuo e alla comprensione di sé (mediante tecniche e strumenti specifici: yoga, reiki, tarocchi, canto di mantra, forme statiche e dinamiche di meditazione, respiro circolare cosciente, aurasoma... e più immediate e spontanee come passare tempo in mezzo alla natura)
- attività che tendono all'ecologia dell'ambiente secondo i principi di decrescita e sostenibilità (strategie antispreco, baratto di oggetti e saperi, riciclo creativo, raccolta di erbe spontanee, autoproduzione...)

Referenze

Frida Ceresa - 3485659680

Istruttrice di Yoga, di Respiro Circolare Cosciente, Coach Ontologica, Presidentessa di Rugiada ASD

Nadia Lotti - 3403641625

Artista, Ideatrice di EcoTheater e del progetto Oikos – Lunalpina

Rossana Ciaponi - 3395072865

Psicologa, Esperta in TeatroTerapia, Educatrice, Animatrice, Supervisione presso Talamona Estate

Federica Catelotti - 3402916451

Insegnante di Scuola Dell'Infanzia San Benigno di Berbenno di Valtellina (SO)