INFORMAZIONI PERSONALI

# FABANI MICHELA

POSIZIONE RICOPERTA

## Insegnante di Yoga, Yoga in gravidanza e Yoga bimbi

ESPERIENZA PROFESSIONALE

OPr

Da Settembre 2021 a ora

### Apertura proprio centro olistico

Il Centro della Luna a Morbegno

- Proprietaria, insegnante di yoga

Maggio 2021

### Progetto Yoga bimbi a scuola

Istituto comprensivo Gavazzeni di Talamona, Scuola primaria

- Progetto da 16 ore totali

Ottobre 2019- Febbraio 2020

### Progetto Yoga bimbi a scuola

Istituto comprensivo Damiani di Morbegno, Scuola dell'infanzia Arcobaleno

- Progetto da 48 ore totali

Novembre 2019 – Gennaio 2020

### Progetto Yoga bimbi a scuola

Istituto Comprensivo di Traona, Scuola primaria Mello

- Progetto da 8 incontri

Ottobre 2019 – Dicembre 2019

### Progetto Yoga bimbi a scuola

Istituto Comprensivo di Cosio Valtellino, scuola dell'infanzia di Rogolo

- Progetto da 10 incontri

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Febbraio 2022

### Corso di specializzazione in Yin Yoga e rilascio miofasciale

Yinyoga italia - Seveso

Anatomia della fascia, yin yoga

© Unione europea, 2002-2018 | europass.cedefop.europa.eu

Novembre 2019-Febbraio 2020

### Corso di formazione per Yoga in gravidanza e post parto

Scuola Samadhi – corso di Milano

Esigenze e accortezze per donne in gravidanza, come alleviare i disturbi tipici, come affrontare il post parto. 100h di corso.

Settembre 2016 - Giugno 2018

### Corso formazione insegnanti di Yoga e meditazione

Scuola Samadhi – corso di Milano

Storia dello Yoga, anatomia, principi dello Yoga, allineamenti. Corso di 250 h.

2017 - 2012

### Istituto Tecnico Commerciale P.Saraceno – Morbegno

Corso Mercurio - Programmatori

Economia Aziendale, Informatica, Diritto. Diplomata con 77/100.

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre: Italiano

Altre lingue

| | COMPRENSIONE | | PARLATO | | PRODUZIONE SCRITTA |
|---|---|---|---|---|---|
| | Ascolto | Lettura | Interazione | Produzione orale | |
| Inglese | Buono | Buono | Buono | Buono | BUONO |

Competenze comunicative

Sono una persona socievole, mi piace conoscere nuove persone, ascoltarle e cercare di farle stare bene. Questo lo esprimo nei corsi di Yoga che tengo ma anche nella vita quotidiana con le persone attorno a me. Sono sensibile ma allo stesso tempo determinata, mi piace raggiungere i miei obiettivi.

Competenze organizzative e gestionali

Avendo lavorato in un ambiente amministrativo ho potuto migliorare il mio lato organizzativo che poi mi è servito per la gestione dell'attività da libero professionista che ho ora dove gestisco quotidianamente i miei impegni e le varie documentazioni.

Competenze digitali

| AUTOVALUTAZIONE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Elaborazione delle informazioni | Comunicazione | Creazione di Contenuti | Sicurezza | Risoluzione di problemi |
| intermedio | intermedio | intermedio | intermedio | intermedio |

Altre competenze

Sono creativa e ho una buona manualità. Da quando ero bambina mi piace creare in diversi modi (decoupage, cucito, giardinaggio, decorazioni su vetro, ecc.)

Patente di guida: B

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

© Unione europea, 2002-2018 | europass.cedefop.europa.eu