



INSEGNANTE DI PILATES CON LE SEGUENTI SPECIALIZZAZIONI:

-Mat4Me

-Esercizi applicati alla bio meccanica ed anatomia □ posturale

-P.P.M.® Postural Pilates mat work (corpo libero)

-P.P.M.® Postural Pilates su Reformer

-Cadillac

-Piccoli attrezzi (elastici, softball, palline, ring)

-Insegnante di Power Stretching F.I.F.

Presta la sua collaborazione come insegnante di Pilates presso palestre e centri olistici in Milano, Monza , Lissone, Bresso e Sesto San Giovanni.

OPERATRICE AYURVEDICA :

Conseguito diploma di operatrice **Ayurvedica** e successivamente aggiornamenti continui attraverso nuove tecniche di massaggio quali:

- Massaggio della madre

- Massaggio dei monaci erranti

- Massaggio del piede

- Reflexologia plantare

-Operatore di Secondo Grado di “The Radiance Technique”® ,Real Reiki®, “Authentic Reiki”®.

Esperienze personali:

La mia passione per le attività fisiche è sempre stata presente, difatti già all'età di 7 anni ho iniziato a praticare ginnastica artistica con uno sbocco ulteriore sulla danza classica e successivamente pattinaggio artistico su ghiaccio.

Il valore aggiunto percepito nella pratica di tali attività si è reso più evidente nella danza classica e nel pattinaggio, nei quali ho apprezzato l'importanza della percezione **dell'equilibrio**.

Il filo conduttore delle mie esperienze risulta comunque in assoluto **il Pilates**; poterlo praticare ed insegnare mi dà l'opportunità di riconoscere il suo valore totale e **profondo**, donandomi una **crescita personale costante**.

Trattamenti eseguiti da Katia Ravazzini

- [Massaggio Ayurvedico](#)
- [Massaggio Olistico](#)

Corsi e Seminari tenuti da Katia Ravazzini

- [Pilates](#)
- [Stretching](#)
- [Risveglio Muscolare](#)