

# **CURRICULUM VITAE di FERIOLI BARBARA**

## **ESPERIENZA LAVORATIVA**

- 2006-2025 Istruttrice di Back School, Neck School e Bone School (ginnastica preventiva, rieducativa e posturale) presso la palestra comunale di Gorla Minore (2006-2011 Consulta Sportiva, 2011-2025 Pandora a.s.d.).
- 2007-2025 Istruttrice dei corsi di ginnastica per adulti e anziani presso il Comune di Gorla Maggiore (mantenimento dal 2007 al 2015 e ginnastica dolce dal 2007 ad oggi).
- 2023/2024 e 2024/2025 Insegnante nel progetto di educazione motoria presso la Scuola dell'Infanzia S. Carlo di Gorla Minore in collaborazione con Pandora asd.
- 2008-2018 Istruttrice di Pilates Postural Matwork presso la palestra comunale di Gorla Minore (2008-2011 Consulta Sportiva 2011-2018 Pandora a.s.d.).
- 2013-2016, 2022/2023 e 2023/2024 Istruttrice e responsabile nel progetto di educazione motoria presso le scuole Elementari Parini di Gorla Minore in collaborazione con Pandora asd.
- 2006-2016 Istruttrice dei corsi di mantenimento (parte aerobica, gag, stretching, rilassamento) e di aerobica, presso la palestra comunale di Gorla Minore (2006-2011 Consulta Sportiva / 2011-2016 Pandora a.s.d)
- 2014-2015 Docente dei corsi di gruppo di Back School, Pilates Postural Matwork e Pancafìt presso la palestra FitClub Gorla Minore.
- 2010-2015 Insegnante di ginnastica posturale, pilates, pancafìt presso Mioclub di Cassano Magnano e Tradate.
- 2013-2014 Istruttrice e Responsabile progetto Gioco-Postura presso le scuole Elementari Parini di Gorla Minore in collaborazione con Pandora asd.
- 2011-2012 Collaboratrice con il Centro Medico Kines di Castano Primo (corsi Pancafìt Group, ginnastica dolce, recupero motorio per anziani, ginnastica correttiva per bambini).
- 2008-2012 Istruttrice di Pilates e Personal trainer presso la Gallarate Back School.
- 2008-2012 Collaboratrice, in qualità di istruttrice qualificata, con la Scuola della Schiena di Gallarate (Gallarate Back School) specializzati nel mal di schiena, nell'educazione e rieducazione posturale, presso la palestra "Le Fontane".
- 2009-2010 Insegnante di ginnastica posturale, pilates, pancafìt, Gag e istruttrice di nuoto presso lo Swim Planet di Cassano Magnago.
- 2008-2010 Istruttrice sportiva e tutor nei camp multisportivi per bambini e ragazzi organizzati dalla Sports Promotion nei mesi estivi.
- 2008-2009 Creatrice e referente del progetto Back School e postura per i docenti nel Liceo di Gallarate, (in relazione alla legge 626), in collaborazione con la Gallarate Back School.
- 2007-2009 Istruttrice di psicomotricità alle scuole dell'infanzia di Magnago nell'anno scolastico 2006 / 2007 e nell'anno scolastico 2008/2009
- 2007-2008 Istruttrice di nuoto presso la Mozzate Sport, Piscina Comunale di Mozzate (Co).
- 2007 Istruttrice di ginnastica per la terza età e mobilità articolare al centro anziani di Solbiate Olona
- 2003-2007 collaboratrice del progetto Panathlon di educazione motoria nelle scuole primarie di Busto Arsizio e Legnano.
- 2006-2007 Collaboratrice e referente del progetto di Back School nella scuola primaria di Cusano Milanino per tesi sperimentale.
- 2005-2006 Istruttrice dei corsi di mantenimento, gag, stretching presso il Center Club di Legnano.
- 2005-2006 Attività di tirocinio presso l'associazione Back School del Professor B.Toso a Cusano Milanino nell'anno accademico 2005 / 2006.

- 2005-2006 Attività di tirocinio sulle attività motorie con cardiopatici, grandi obesi e soggetti con problemi posturali presso il Policlinico Gemelli di Roma tramite l'università Cattolica.
- 2003-2004 Attività di tirocinio di fitness e fisiochinesiterapia presso il Center Club di L.Zaniboni a Legnano (Mi) nell'anno accademico 2003/2004 tramite l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Nello stesso periodo attività di tirocinio anche presso lo Studio Kinesis a Milano.
- Responsabile sport e ginnastiche in strutture turistico ricettive italiane ed estere nei mesi estivi dal 2004 al 2007.

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

- Diploma di **Massaggiatore e capo bagnino degli stabilimenti idroterapici MCB** conseguito a febbraio 2019 (attestato di abilitazione all'esercizio dell'arte ausiliaria delle professioni sanitarie Regione Lombardia)
- **Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattative (interfacoltà Scienze della formazione e Medicina e Chirurgia)** conseguita a febbraio 2007 presso l'università Cattolica del Sacro Cuore di Milano con votazione 110 LODE /110.
- **Laurea in Scienze Motorie e dello Sport** conseguita a dicembre 2004 presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.
- Diploma di **maturità scientifica** conseguita a luglio 2001 presso il Liceo Scientifico “A. Tosi” di Busto Arsizio.

## **CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

### **COMPETENZE LINGUISTICHE**

- **Madrelingua:** italiana
- **Altre lingue:** eccellente capacità di lettura, scrittura ed espressione orale della lingua francese.
- Conoscenza base della lingua inglese.

### **CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI**

- Nell'ambito dell'insegnamento di tipo motorio capacità di relazionarsi con bambini, adolescenti, adulti e anziani.
- Capacità di lavorare in team con figure sanitarie e parasanitarie.
- Capacità di relazionarsi con il pubblico attraverso conferenze in presenza e/o online
- Capacità di relazionarsi con il pubblico attraverso lezioni on line.

### **CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

- Creazione e gestione di protocolli di lavoro individuale o di gruppo di ginnastica posturale in particolare metodo Back School Programma Toso
- Creazione e gestione di protocolli di lavoro individuale o di gruppo metodo Pilates Postural Matwork
- Gestione di sedute di recupero motorio post riabilitativo in collaborazione con fisioterapisti, osteopati, e medici.

- Creazione e gestione di sedute individuali o di gruppo di potenziamento muscolare e/o allungamento (ad es. ginnastica dolce, total body, mantenimento, stretching, risveglio muscolare...)
- Creazione e gestione di sedute individuali o di gruppo di Pancafit
- Sedute individuali di massoterapia

#### **CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE (Corsi di specializzazione)**

- Socio dell'associazione Back School di Cusano Milanino dal 2007; membro del Comitato Scientifico dell'Associazione Back School nel 2013, Relatrice al 1° Congresso Nazionale della Back School a settembre 2013.
- Attestato di partecipazione in qualità di Docente Certificato ai corsi pratici di Back School, Neck School e Bone School di 1° e 2° livello.
- Attestato di partecipazione al 7° Congresso Nazionale della Back School 2023
- Relatrice al Congresso “La colonna vertebrale e i fattori di rischio” Aprile 2022 Pesaro
- Attestato corso di tecniche di Hypopressiva e diastasi addominale 2023
- Attestato di Human tecar certified operator
- Attestato di Formaciòn internacional manipulaciòn instrumental HAND PRO
- Certificato di Insegnante di Postural Pilates Matwork (base - intermediate)
- Certificazione di Personal Fitness Trainer I.S.S.A ( International Sports Sciences Association)
- Attestato di partecipazione ai quattro livelli base del corso di formazione professionale di Pancafit Metodo Raggi e ai corsi di specializzazione lingua e postura, cranio e scoliosi.
- Certified Laughter Yoga Leader (certificazione di Leader di Yoga della Risata)
- Attestato di partecipazione corso pratico sull'uso dei diversi palloni propriocettivi (es. fit – ball ) applicati all'educazione posturale, alla ginnastica in gravidanza e alla psicomotricità.
- Attestato al corso di partecipazione dell'Associazione Back School sull'utilizzo di Tavolette Memory e postura.
- Attestato di partecipazione al corso “Il trattamento cinesiterapico della scoliosi con l'utilizzo delle bande elastiche” Metodo Rovatti.
- Attestato di partecipazione al corso pratico di Rieducazione del Pavimento Pelvico e metodo Zeba.
- Attestato di partecipazione al corso online rieducazione del pavimento pelvico nelle disfunzioni pelvi perineali
- Attestato di studio rilasciato dal Centro Olistico Milanese per il Corso Teorico – Pratico sulle tecniche del Massaggio Classico.
- Attestato di partecipazione al corso “Strategie per una voce che cura”
- Attestato di partecipazione al corso “Scuola del respiro”

#### **ALTRI CORSI FORMATIVI**

- Brevetto di istruttrice di nuoto di 2° livello del settore tecnico F.I.N.
- Attestato corso aggiornamento istruttori F.I.N. 2° livello: attività in piscina con i disabili
- Attestato corso aggiornamento istruttori F.I.N. 2° livello: attività neonatale in acqua.
- Attestato di frequenza a corso di teoria tecnica e didattica dell'aquafitness E.E.A. – European Aquatic Association-.
- Attestato di partecipazione alla giornata di aggiornamento GSS - ISICO su: “La scoliosi idiopatica adolescenziale: strumenti di valutazione, protocolli operativi ed esercizi specifici.”

- Attestato di frequenza a corso di teoria tecnica e didattica dell'aerobica conseguito tramite l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.
- Attestato di frequenza a corso di teoria tecnica e didattica del pattinaggio a rotelle in linea conseguito tramite l'Università e brevetto F.I.H.P
- Diploma di operatrice sportiva di 3°livello specializzata nell'insegnamento delle ginnastiche in ambito sportivo-ricettivo-turistico ottenuto grazie alla partecipazione al corso C.O.N.I-C.S.E.N.
- Attestato esecutore PSSD

WEBINAIR in qualità di relatrice:

- 12/3/2021 "Back School nella Scuola Primaria" - diretta pagina Facebook Back School Programma Toso
- 29/03/2021 "Prevenzione degli atteggiamenti posturali errati in età scolare" – diretta pagina Il Riabilitatore Live – Associazione Fisioterapia e Riabilitazione
- 21/3/2022 "Back School nella Scuola" - diretta pagina Facebook Back School Programma Toso
- 18/10/2023 "Back School at School" - diretta pagina Facebook Back School Programma Toso

#### **COMPETENZE INFORMATICHE**

- Buona conoscenza del personal computer Certificato ECDL (European Computer Driving Licence).

**Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. lgs. 196 del 30 giugno 2003 e dell'art. 13 del GDPR (Regolamento UE 2016/679)**

Data 11 maggio 2025