

Lara Lanteri

INSEGNANTE DI DANZA CLASSICA E PILATES

PROFILO

Ballerina classica professionista per esigenze professionali entra a contatto col metodo Pilates e si certifica.

FORMAZIONE

- Certificazione come PILATES COVATECH TEACHER presso il Studio di Milano di Anna Maria Cova.
- Frequenta e supera il corso di Anatomia Funzionale tenuta dalla Dr. Giuliana Graziano.
- Certificazione di Beginner / Intermediate Mat Teacher con Power Pilates School
- Certificazione di Level 1 Apparatus Teacher con Power Pilates School.
- Certificazione di Advanced Mat Teacher con Power Pilates School.
- Certificazione di Trainer Ginnastica Posturale con ATS.
- Certificazione di Progressing Ballet Technique: Junior, Senior and Advanced Programs con PBT.



ESPERIENZE LAVORATIVE

Lavora come ballerina classica professionista entrando a far parte del corpo di ballo di teatri di fama internazionale come: teatro dell'Opera di Nizza, Salisburgo, Hannover, Arena di Verona e altri ancora. Lavora come insegnante di Pilates in vari centri di Verona e provincia.

CORSI

- Corso di Anatomia in 3D (25 ore) tenuta dalla Dr. Anna Maria Vitali.
- Corsi di aggiornamento relativi al metodo Covatech:
- Osteoporosi: protocollo terapeutico nella prevenzione dell'osteoporosi.
- Protocollo per la danza: allenamento per ballerini a corpo libero e programma specifico con le macchine (Reformer, Cadillac, Barrel...).
- La spalla: anatomia funzionale, patologie di maggior interesse.
- Patologie del rachide: (dott. Giuliana Graziano).
- Fibromialgia, fascite plantare,golf e patologie correlate.
- Patologie più frequenti a carico dell'articolazione del ginocchio.
- Corsi di aggiornamento con Power Pilates School: Beginner, Intermediate e Advanced Tower, Jump Board, Osteoporosi, Casi Speciali, Il Tocco, Back to basics and to Power Pilates tool kit, Intermediate Reformer Rewew with variations ecc...
- Workshop con Bob Liekens (Workout on the Wunda Chair, Jump Board)
- Pilates Convention con FBI
- Workshop di Garuda Matwork Foundation con Laura Trevisani e workout col fondatore di Garuda James D'Silva a Roma
- 3 workshops con Polestar Pilates (docente Serafino Ambrosio) coi seguenti argomenti: Concetto di dolore e lombalgia nell'ambito Polestar Pilates, Play Pilates, Creative Matwork.