

# Chiara Francesca Poletto

## INSEGNANTE DI PILATES

### PROFILO

Attraverso l'analisi del particolare, nelle sue lezioni si utilizzano numerosi immaginative cues come mezzo per aumentare la consapevolezza corporea.

Il suo metodo d'insegnamento deriva dalla fusione del metodo pilates, Fascial training e ginnastica posturale.

### FORMAZIONE

#### Università degli Studi di Verona

- Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive

#### Balanced Body University Sacramento (California)

- Certificazione di insegnante "Comprehensive" del Metodo Pilates

#### Posturalmed - Centro Internazionale di Posturologia Milano

- Tecnico avanzato del Metodo Raggi con l'utilizzo di Pancafit®
- Insegnante certificata di Fascial Fitness® by BlackRoll.
- Formazione di Fascial Training con Fisicamente Formazione.
- Corso di Pilates Studio presso la Polestar Pilates e percorso di approfondimento del Metodo Pilates.



### ESPERIENZE LAVORATIVE

Istruttrice di nuoto, aquagym, hidrobyke, aerobica, step e gag.

Dal 2006 lavora come insegnante di pilates e ginnastica posturale a Verona.

Nel 2009 fonda Aries Ballet, nel 2019 fonda Dhea Centro Posturale, di cui è direttrice del centro pilates e posturale.

Fondatrice e ideatrice di Dhea Move and Flow, piattaforma di lezioni online nel 2021.

Dal 2021 è anche master trainer per Aerogene Fitness School per la formazione di pilates e ginnastica posturale.

### CORSI

- Seminari di "Anatomia funzionale applicata al metodo pilates", "Anatomia in tre dimensioni", "Pilates in gravidanza e con osteoporosi", "Exo Chair" e "Tower e Springboard".
- Pilates Summer Retreat "Stabilità o mobilità - questo è il dilemma!".
- Pilates Summer Retreat "Fascia In movimento: Come integrare il concetto di sequenza Miofasciale nell'insegnamento dell'attività motoria e del Pilates".
- Fascia Retreat "Fascia in azione: Dall'Embrione all'Azione: dai movimenti basici, a quelli quotidiani, alla prestazione atletica".
- Fascia Retrat "Allena il tuo sistema fasciale".
- Fascia Retreat "Fascia e Movimento".
- Fascia Retreat "Fascia, Percezione e Movimento".