

CURRICULUM VITAE DI CONSANI M. CRISTINA

Nata a Lucca il 7 settembre 1966, dove abito in via SS. Annunziata n.548 – cell. 347 4927949 –

e. mail: consani.mariacristina@gmail.com.

Da sempre attratta dalle bellezze della natura e dalla vita semplice ma profondamente intensa, mi avvicino alla disciplina dello yoga, frequentando per vari anni come allieva il centro Studi Yoga Shakti di Lucca, finché mossa dal desiderio di approfondire tale filosofia, frequento tutti i corsi che mi porteranno dopo sette anni di corso formativo e di tirocini ad ottenere il DIPLOMA DI INSEGNANTE MASTER, PRESSO IL CENTRO EFOA DI ROMA.

Da allora ho sempre tenuto corsi per adulti e bambini sia presso l'agriturismo di famiglia di Pallunga di Garfagnana, sia presso altri centri culturali e pubblici e privati.

– 2000 ho partecipato al corso di assistente per l'educazione all'infanzia presso centro servizi C.I.S.L., DOVE HO APPROFONDITO LA GESTIONE DI GRUPPI DI BAMBINI

- 2002 -2009: corsi per adulti (principianti ed avanzati) COMUNE DI CAPANNORI E AICS FREE TIME
- Dal 2009: corsi di yoga abbinati al massaggio ayurvedico per gruppi di italiani e stranieri in
- Garfagnana, presso L' Agriturismo Pallunga
- 2008 sono insegnante nel primo corso sperimentale per bambini presso il CENTRO STUDI YOGA
- SHAKTI DI LUCCA, con cui tutt' ora collaboro
- 8 settembre 2012: settembre pedagogico presso il polo culturale Artemisia di Capannori giornata "yoga per bambini e laboratorio di lettura"
- Corso di yoga in gravidanza ottobre novembre 2012- Progetto "...e io ti cullerò" presso il comune di Capannori
- Dal 2012 CORSO YOGA PER ADULTI Comune di Lucca e UISP
- 2013 gennaio- aprile "CORSO YOGA PER BAMBINI E LABORATORIO DI LETTURA" presso il centro culturale AGORA' DI Lucca
- Dall' estate 2013: tengo lezioni divulgative ogni martedì e giovedì dalle 19 alle 20 sulle mura, zona baluardo Cairoli.
- Settembre 2013 giugno 2017 corso sperimentale di yoga per adulti Scuole medie D. Chelini di Lucca
- Gennaio 2014 corso yoga al Centro culturale la Farfalla.
- Dal 2015 corsi di Hatha Yoga, YOGA POSTURALE, PILATES POSTURALE a FUORICENTRO teatro danza di Lucca
- Dal 2015 corsi di yoga e Pilates alla palestra OLYMPIA DI Lucca
- Dal 2015 organizzo Stage a Lucca di Yoga posturale con la insegnante FRANCOISE BERLETTE caposcuola dell'EFOA UNIVERSITY DI Roma (il prossimo sarà domenica 25 marzo 2018)
- Ho partecipato a FIRENZE DAL 17 gennaio al 14 febbraio 2017 ad un seminario tenuto da LAURENZI Roberto caposcuola dell' EFOA "IL LINGUAGGIO DEL PROFONDO"
- SEGUO LA MIA INSEGNANTE FRANCOISE NELL ' ANNUALITA DI FORMAZIONE 2007/18 che si svolge a FIRENZE
- Ottobre 2017 SEMINARIO "Il metodo Pilates applicato alla riabilitazione conservativa del rachide"

- 2018/19 aggiornamento Yoga della potenza e Counseling energetico, presso Efoa University a Roma
- 2017/2020 organizzo corsi di Yoga presso il laboratorio per la salute olistica a LUCCA
- 2016/2020 ho creato Pillole di Prana ed ho organizzato eventi di approfondimento di Yoga e Meditazione a Lucca e ritiri di YOGA ,meditazione e Naturopatia in agriturismi in Toscana.
- Dal 2019/2021 seguo online, la scuola di NATUROPATIA EFOA DI ROMA per arricchire ed ampliare il mio lavoro.
- A causa della pandemia mondiale ho dovuto fermarmi con l'organizzazione di eventi e lezioni in presenza .
- Ad oggi organizzo lezioni online di Hatha Yoga ,Yoga posturale, meditazione.
- 2021/2022 formazione continua Yani con Gioia Lussana approfondimento dello yoga non duale del Kashmir
- Ad oggi la mia attività è svolta presso Phitochemicals in via della formica 1034 Lucca

Durante gli anni ho frequentato stage e seminari che mi permettessero un approfondimento e un aggiornamento continuo delle tecniche già possedute, frequentando corsi di ARTE DELLE SEQUENZE, MASSAGGIO AYURVEDICO, RIGENERAZIONE POSTURALE. YOGA TERAPIA presso EFOA UNIVERSITY DI ROMA.

Ho conseguito il DIPLOMA DEL "LICEO ARTISTICO PASSAGLIA DI LUCCA" - sezione accademia 2016 per approfondire l'espressione artistica, anch' essa forte strumento espressivo umano.

La mia passione per i viaggi, mi ha inoltre spinto a visitare da viaggiatrice e non da semplice turista, paesi lontani fisicamente e culturalmente, permettendo sempre nuovi confronti, che certamente hanno arricchito la mia professionalità.

CONSANI MARIA CRISTINA

LUCCA 2022