



## Giovanni Castellani

### **STUDIO DI GINNASTICA POSTURALE**

viale Assunta, 132  
20063 Cernusco sul Naviglio (MI)

**CELLULARE:** 335/6854458

### **FAX**

Tel. + Fax ufficio: 02/92142279

### **EMAIL**

[info@benessereposturale.it](mailto:info@benessereposturale.it)

### **WEB**

[www.benessereposturale.it](http://www.benessereposturale.it)

## **Profilo**

Sono nato a Milano il 14/04/1966 e risiedo a Cernusco sul Naviglio dal 2004. Sono laureato in Scienze Motorie e iscritto all'albo dei Chinesiologi Clinici Adattati e Compensativi. Dal 2007 sono titolare dello Studio di Ginnastica Posturale dove svolgo l'attività di educatore posturale e motorio. Dal 2007 collaboro stabilmente con l'Associazione di Promozione Sociale Coscienza e Salute di Milano come docente dei corsi di educazione posturale e yoga, e come relatore di conferenze. Nel 2013 ho ideato il "Sistema Benessere Posturale Integrale".

## **Esperienza professionale**

### **TITOLARE DELLO STUDIO DI GINNASTICA POSTURALE A CERNUSCO SUL NAVIGLIO**

Dal gennaio 2007 sono titolare dello Studio di Ginnastica Posturale dove svolgo sedute individuali di chinesioterapia preventiva e rieducativa, educazione motoria e posturale, consulenze per il benessere fisico globale.

### **DOCENTE E FORMATORE PER L'ASSOCIAZIONE COSCIENZA E SALUTE DI MILANO**

Dal 2007 presso l'Associazione Coscienza e Salute di Milano svolgo corsi di educazione posturale di gruppo con Pancafit;

dal 2007 sono parte dello staff tecnico degli stage estivi di semi-digiuno;

dal 2009 sono docente dei corsi base e avanzati di Eco-yoga, lo yoga del Metodo Ecologia dell'Organismo ideato dal dott. Michele Riefoli;

dal 2009 sono responsabile della sede distaccata dell'Associazione nel Comune di Cernusco sul Naviglio presso il quale svolgo corsi di educazione motoria all'aperto;

dal 2010 conduco corsi di ginnastica posturale, a Milano e Cernusco sul Naviglio in collaborazione con il progetto comunale "Essere nel Benessere";

dal 2011 conduco corsi di Eco-yoga e di Educazione alla calma, all'attenzione e all'ascolto attivo presso il Comune di Cernusco sul Naviglio.

### **DOCENTE FORMATORE PRESSO PALESTRE GET FIT DI MILANO**

Da novembre 2012 formatore del personale interno (istruttori, personal trainer e sport manager) di Get Fit in ambito dell'educazione posturale.

### **TERAPISTA E DOCENTE FORMATORE PRESSO STUDIO SPORT 2000 DI MILANO**

Dal 2000 al 2007 ho collaborato come libero professionista presso Studio Sport 2000 del dott. Daniele Raggi in qualità di chinesiologo, terapeuta posturale e docente formatore professionale del Metodo Raggi con Pancafit.

### **PERSONAL TRAINER E RESPONSABILE DI SALA PRESSO IL CAROLI HEALTH CLUB DI MILANO**

Dal 1997 al 2000 ho collaborato come libero professionista presso la palestra Caroli Health Club di Milano come Personal Trainer e Responsabile di sala fitness

### **MAESTRO DI EDUCAZIONE FISICA PRESSO LA SCUOLA RUDOLF STEINER DI MILANO**

Dal 1997 al 2000 ho collaborato presso la libera associazione pedagogica Rudolf Steiner di Milano in qualità di Maestro di educazione fisica per le elementari e medie inferiori

## **Istruzione e Formazione**

### **Asterys Lab:**

- giugno 2013 Workshop sullo sviluppo della leadership personale "Potere di cambiare" di Giovanna D'Alessio e Pier Paolo Colasanti

### **Max Formisano Training:**

- ottobre 2012 iscritto al Master di Formazione dei Formatori

### **Università Politecnica delle Marche - Fondazione Universitaria Iberoamericana:**

- marzo 2012 iscrizione al "Master internazionale biennale di 2° livello in Nutrizione e dietetica"

### **Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano:**

- Diploma ISEF conseguito nell'anno 1996: tesi sul "Trattamento dei paramorfismi del rachide con il Metodo Pilates", voto 110 e lode
- Laurea in Scienze Motorie conseguita a marzo 2002: tesi "Trattamento delle patologie muscolo-articolari attraverso il Metodo Raggi con Pancafit", voto 100 e lode

### **Istituto Enrico Fermi di Perugia:**

- Diploma in Massofisioterapia conseguito a giugno 2002: tesi "Retrazione del diaframma e mal di schiena: quali relazioni, quali soluzioni"

### **Istituto tecnico statale ad ordinamento sperimentale di Milano:**

- Diploma di maturità linguistica conseguito nel 1986: votazione 40/60

### **Associazione Coscienza e Salute di Milano:**

- Da settembre 2011 a oggi frequento il corso settimanale "Armonia nel movimento";
- settembre/dicembre 2011 assistente al corso "Educazione alla calma, all'attenzione e all'ascolto attivo per insegnanti" per un totale di 18 ore;
- marzo/maggio 2011 assistente al corso "Educazione alla calma, all'attenzione e all'ascolto attivo per genitori" per un totale di ore 12;
- ottobre 2010/aprile 2011 assistente al corso "Gioco, imparo, cresco" per un totale di 36 ore;
- settembre 2001/ a oggi frequento il corso settimanale di "Eco-yoga avanzato"
- 2001 corso di formazione "Alimentazione Naturale Integrale Consapevole"

### **Studio sport 2000:**

- nel 2002 corsi di formazione "Anatomia esperenziale" e "Tecniche miotensive"
- nel 2003 corso di formazione "Funzione visiva e postura"
- 1998/2000 corso di formazione e master del Metodo raggi con Pancafit

### **Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana:**

- 2009 corso di formazione "Principi dell'alimentazione vegetariana"

### **Scuola professionale Shiatsu Xin di Milano:**

- 2001 conseguito diploma di Terapista shiatsu (corso triennale)

## **Competenze**

Dal 2002 ad oggi relatore di diverse conferenze in ambito posturologico e del benessere olistico;

Ospite a Tele Boario per la trasmissione "L'esperto risponde" articolata in 10 puntate;

Ospite a Radio Cernusco Stereo per un dibattito sui dolori muscolo-articolari;

Attività di volontariato a favore di disabili fisici e psichici presso l'Oratorio Casoretto di Milano dal 1982 al 1986 e presso l'AVO (Associazione Volontari Ospedalieri) per tutto l'anno 2007.

## **Pubblicazioni**

"Nozioni di igiene e di medicina preventiva" - Ed. ISU Università Cattolica di Milano (1993)

## **Ulteriori informazioni**

Buona conoscenza della lingua inglese e francese sia parlata che scritta

Patente A e B