

INFORMAZIONI PERSONALI

**Safoora Ameri**

📍 Via E. Dandolo, 12/12 - 20090 – Opera (MI)

☎ 333-52.48.207

✉ ameri_sa@yahoo.com

Sesso F | Data di nascita 19/12/1981 | Nazionalità iraniana

OCCUPAZIONE DESIDERATA &
DICHIARAZIONI PERSONALI

Desidererei avvicinare le persone all'Hatha Yoga e al Pilates, motivarle e guidarle affinché, con una corretta pratica, possano non solo migliorarsi, ma anche per ritrovare il giusto equilibrio psico-fisico.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

1996-2001 **Liceo Scientifico Ferdosi a indirizzo matematico, Esfahan (Iran)**

Conseguimento della maturità scientifica.

2007-2016 **Università degli Studi di Genova - Facoltà di Farmacia**

Corso di Laurea Specialistica in Farmacia

2014 **Corso di Hatha Yoga**

Centro Yoga Atman - sede di Genova

2014 – oggi Pratica continua e costante nell'Hatha Yoga; effettuate anche sostituzioni di colleghi.

2016 **Corso "Istruttore di Pilates"**

Conseguimento del titolo in un corso organizzato dall'AICS (Associazione Italiana Cultura e Sport) riconosciuto dal CONI, presso la sede di Milano.

2017 **Corso "Istruttore di Pilates – Il livello"**

Conseguimento del titolo in un corso organizzato dall'AICS (Associazione Italiana Cultura e Sport) riconosciuto dal CONI, presso la sede di Milano.

2017 **Corso "Hatha Yoga per il Fitness"**

Conseguimento del titolo in un corso organizzato dall'AICS (Associazione Italiana Cultura e Sport) riconosciuto dal CONI, presso la sede di Milano.

2017 Corso “Hatha Yoga per il Fitness - Il livello”

Conseguimento del titolo in un corso organizzato dall’AICS (Associazione Italiana Cultura e Sport) riconosciuto dal CONI, presso la sede di Milano. Oggetto del corso: Hatha Yoga, Fit Ball Hatha Yoga, Power Yoga, Cinque Riti Tibetani.

ALTRI CORSI

2013 Corso di Reiki di primo livello

Organizzato dal Monaco Zen Adolfo Soho Brunelli presso la Casa del Tibet (Votigno di Canossa – R.E.)

2013 Corso sui Cinque Riti Tibetani

Organizzato dal Monaco Zen Adolfo Soho Brunelli presso la Casa del Tibet (Votigno di Canossa – R.E.)

2014 Corso di Reiki di secondo livello

Organizzato dal Monaco Zen Adolfo Soho Brunelli presso la Casa del Tibet (Votigno di Canossa – R.E.)

2015 Corso di massaggio Zen

Organizzato dal Monaco Zen Adolfo Soho Brunelli presso la Casa del Tibet (Votigno di Canossa – R.E.)

2016 Corso di Reiki di terzo livello

Organizzato dal Monaco Zen Adolfo Soho Brunelli presso la Casa del Tibet (Votigno di Canossa – R.E.)

Lingua madre Persiano (Farsi)

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Letture	Interazione	Produzione orale	
Italiano	B1*	B1*	B1*	B1*	B1*
Scuola di lingua italiana (Tehran, Iran) – Certificato di secondo Livello					
Inglese	A2	A2	A2	A2	A2

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato

Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

* PLIDA-certified dalla Società Dante Alighieri

Competenze comunicative Capacità di ascolto ed empatia.

Competenze organizzative e gestionali Capacità di organizzare logisticamente e temporalmente il lavoro.

Capacità e competenze artistiche Ballo persiano.
Pilates. Yoga. Terapista reiki e di massaggio zen.
Cucina.

Competenze informatiche Buona capacità di Internet-browsing.
Capacità elementare nell'uso del computer e dei comuni programmi di Windows.

Esperienza lavorativa Svariate sostituzioni in corsi di Pilates e Yoga.
Ho tenuto diversi corsi di Pilates e di Yoga sia presso la Palestra Dynamic Center S.S.D. di Pieve Emanuele che presso la palestra SportivInsieme di Milano. Dall'esordio del COVID-19, ho tenuto video-lezioni di Pilates e video-lezioni di Yoga tramite WhatsApp.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Premi 1993: Medaglia d'oro in ginnastica artistica
1994: Medaglia d'argento in ginnastica artistica

Dati personali Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

CV aggiornato al: 10/04/2021