



Claudia Sara Angela Franceschini

Data di nascita: 25 nov 1983 | **Nazionalità:** Italiana | **Numero di telefono:**
(+39) 3471915316 (Cellulare) | **Indirizzo e-mail:** claudia.france7@gmail.com |
Instagram: <https://www.instagram.com/coreomov/>

● PRESENTAZIONE

Professionista ed esperta del movimento, appassionata e motivata, in continuo apprendimento per migliorare competenze e crescere professionalmente, con il fine di offrire il miglior servizio possibile per il cliente e creare un impatto positivo sulla comunità.

● ESPERIENZA LAVORATIVA

ATTUALE Foligno

SPECIALISTA DEL MOVIMENTO E DELL'ESERCIZIO FISICO PER LA SALUTE ED IL BENESSERE (CHINESIOLOGA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE ED ADATTATE) DITTA INDIVIDUALE

- Attualmente impegnata nel suo **Progetto Essere Movimento**: lezioni individuali e a piccoli gruppi dove i partecipanti vengono guidati alla pratica di un movimento più consapevole, inteso sia come potenziamento alla vita che come strumento per il miglioramento e mantenimento dello stato di salute e benessere psicofisico.
- **Posturologia**: particolare attenzione agli aspetti posturali è posta in ogni sessione di movimento, sia in modo generale in contesti di gruppo per controbilanciare i detrimental effetti dello stile di vita sedentario e per correggere i principali vizi posturali, sia in modo specifico e personalizzato per la singola persona, tenendo conto della storia personale, infortuni, professione, stile di vita e obiettivi personali.
- **Mobilità, Propriocezione e Forza efficace**: in ogni sessione, ampio spazio viene dedicato al fare esperienza delle proprie possibilità e potenzialità articolari e muscolo tendinee per accrescere la conoscenza di sé e trasferire così questa consapevolezza nel quotidiano. Particolare attenzione viene data al rafforzamento della muscolatura profonda e stabilizzatrice, oltre che ad allenare gli arti inferiori, sempre in ottica di contrastare efficacemente gli effetti degli stili di vita sedentari.
- **Pilates Integrato**: espansione del classico repertorio Pilates Matwork tramite integrazione di pratiche somatiche, anatomia esperienziale, training respiratorio, training fasciale e stretching.
- Riprogrammazione Posturale Globale - RPG metodo Bricot (iscritta all'associazione CIES Italia Posturologia).
- Livelli base Raggi Method® con Pancafit® (Riequilibrio posturale ad approccio globale).
- Istruttrice Pilates Matwork e grandi attrezzi, Polestar® Pilates Education,
- Metodiche Yamuna® Body Rolling (fitness piedi, viso, rotazioni e scoliosi, table treatment).
- Rilascio miofasciale ed elementi di Yin Yoga.
- Danza contemporanea e Coreologia/Choreological Studies.
- TRX® Suspension Training.

2016 - 2020

INSEGNAMENTO ONE TO ONE

Programmi di allenamento con grandi attrezzi Pilates (Reformer, Tower, Chair, Ladder Barrel), La Valigia dell'Artista, Foligno.

2010 - 2020

INSEGNAMENTO PICCOLI E GRANDI GRUPPI SALA CORSI

Pilates Matwork, Yamuna® Body Rolling, The willPower Method®, TRX® presso:
A.S.D. Ginnastica Artistica (Foligno),
Flex Village (Foligno),
La Valigia dell'Artista (Foligno),
Ki Club (Bastia),

Colosseum Fitness Club (Trevi),
Albatros Fitness (Bastardo),
BFL Benessere For Life (Foligno),
Yantra Yoga (Foligno),
Best Body (Amsterdam, Olanda).

2015 – 2017

MASTER INSTRUCTOR E FITNESS PRESENTER

Fiteducation® Italia: Corsi Istruttori The willPower Method® (Roma, Milano, Genova), Development Coach, Team Leader, Fitness Presenter palchi Fiteducation® Rimini Wellness e Move Vicenza.

2015 – 2017

TRADUTTRICE INGLESE-ITALIANO

Traduttrice Inglese-Italiano per The willPower Method®, USA (manuali, contenuti sito web e blog, traduzione simultanea durante convegni e formazioni istruttori).

2011 – 2016

INSEGNAMENTO DANZA CONTEMPORANEA, COREOLOGIA E COREOGRAFIA.

Insegnante danza contemporanea, coreografia e danza creativa presso i centri Spazio Danza (Foligno), campus estivo Flex Village (Foligno), Dance Art Movement (Foligno), Scuola di Danza by Oplas (Foligno) e Movèò (Terni).

2008 – 2009 Londra, Regno Unito

BARTENDER THE DINER SOHO

2002 – 2014

DANZATRICE, COREOGRAFA E COSTUME DESIGNER

Attività di coreografa e performer in assoli e gruppi, in Italia e all'estero, in contesti teatrali e site specific. Danza per e con: Deja' Donnè, Contemporaneamente Gruppo Danza, Duvetica per Pitti Uomo, Iris Erez, Mathieu Briand e Prue Lang (Tate Modern), Carolyn Deby, Teet Kask, Helen Cerina, Compagnia Opus Ballet.

Ideazione e realizzazione costumi di scena per la danza contemporanea.

Professional Intensives: Galili Dance, Random Dance, Emio Greco/PC.

● **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

OTT 2023 – ATTUALE Foligno, Italia

CORSO PROFESSIONALE PER MASSAGGIATORE MASSOFISIOTERAPISTA Punto Formazione SRL

SET 2020 – APR 2023 Perugia, Italia

CHINESIOLOGA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE - LAUREA MAGISTRALE LM67 Università degli Studi di Perugia

Campo di studio Attività Motorie ed Esercizio Fisico per la Salute | **Voto finale** 109/110 |

Tesi Gestione del comportamento sedentario nei luoghi di lavoro: dalle evidenze scientifiche alle proposte operative

OTT 2017 – SET 2020 Perugia, Italia

LAUREA IN SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - L22 Università degli Studi di Perugia

Campo di studio Scienze Motorie e Sportive | **Voto finale** 110/110 |

Tesi Essere Movimento: un percorso di ricerca attraverso la corporeità.

SET 2011 – SET 2014 Londra, Regno Unito

SPECIALIST DIPLOMA IN CHOREOLOGICAL STUDIES (WITH MERIT) - CONTEMPORARY DEVELOPMENTS OF RUDOLF LABAN'S PRINCIPLES AND PRACTICE Trinity Laban - Conservatoire of Music and Dance

Campo di studio Danza, Arte, Analisi del Movimento

SET 2004 – SET 2007 Londra, Regno Unito

DEGREE OF BACHELOR OF ARTS WITH HONOURS IN DANCE THEATRE - BA (HONS) DANCE THEATRE Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance

● **COMPETENZE LINGUISTICHE**

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

	COMPRESIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	C2	C2	C1	C1	C2
FRANCESE	A2	A2	A1	A1	A1
TEDESCO	A1	A1	A1	A1	A1
SVEDESE	A1	A1	A1	A1	A1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

● **ULTERIORI INFORMAZIONI**

CONFERENZE E SEMINARI

INTERVENTI COME DOCENTE SCIENZE MOTORIE, Unipg • *Laboratorio Pratico/Teorico di Coreologia* (maggio 2019), nell'ambito dell'insegnamento Teoria e Metodologia del Movimento Umano.

• *Modulazioni nel Training della Capacità di Mobilità: Warm Up e Cool Down* (marzo 2021), nell'ambito delle attività di Tirocinio per gli studenti del 3° anno.

HOBBY E INTERESSI

INTERESSI PERSONALI

- Meditazione e Pranayama
- Somatics ed Anatomia Esperienziale
- Giardinaggio
- Cammino "minimalista"
- Cucito, creazione abbigliamento e riparazioni
- Saggistica
- Lingue straniere

ABILITÀ PERSONALI E ALTRE COMPETENZE ACQUISITE

PERSONAL SKILLS

Proattiva, dedita e tenace
Positiva, motivata e motivante
Organizzazione, progettazione e pianificazione
Spiccate capacità di ascolto ed empatiche
Fidelizzazione cliente
Cura dell'ambiente lavorativo

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".