

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome
Indirizzo
Telefono
Sito web
E-mail

Nazionalità
Data di nascita



NARDOMARINO ALESSANDRO
VIA MARONCELLI 396 - 55049 VIAREGGIO ITALIA
3409693779
www.alessandronardomarin.com
ale.nardomarin@gmail.com

ESPERIENZA LAVORATIVA

- **2014 - 2019**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

OPERATORE SHIATSU E MASSAGGIO MUSCOLARE PROFONDO – INSEGNANTE DI POTURAL PILATES – PERSONAL TRAINER
Gli Elementi asd
Associazione Sportiva
Operatore ed Insegnante
Vice Presidente

- **2010 - 2018**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

OPERATORE SHIATSU E MASSAGGIO MUSCOLARE PROFONDO – INSEGNANTE DI POTURAL PILATES – PERSONAL TRAINER
In proprio
Collaborazioni con Associazioni, Palestre e Residenze turistiche di lusso
Operatore ed Insegnante
Operatore ed Insegnante

- **2006 - 2018**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

OPERATORE SHIATSU E MASSAGGIO MUSCOLARE PROFONDO
In proprio
Collaborazioni con Associazioni, Palestre e Residenze turistiche di lusso
Operatore
Operatore

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- **09/2017-03/2018**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

Corso di formazione per Istruttore di protocolli Mindfulness
Fed. Italiana Psicoterapia, Ricerca e Formazione Integrata

Aspetti psicologici e fisiologici dei meccanismi dello Stress. Gestione dello Stress attraverso tecniche specifiche e sviluppo della consapevolezza, fisica, emozionale e mentale

- Qualifica conseguita Istruttore di Protocolli Mindfulness
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

- 11/2012 Corso di formazione come Personal Trainer
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Non solo Fitness
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Atteggiamento mentale, esercizi fisici specifici, programmi di allenamento e tecniche di comunicazioni efficaci con il cliente
- Qualifica conseguita Personal Trainer
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

- 10/2010 Corso di formazione per Insegnanti di Postural Pilates
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Postural Pilates Academy
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Anatomia del Pilates, respirazione e movimenti del Pilates, conduzione di classi di Pilates, preparazione di corsi e lezioni specifiche e nel tempo.
- Qualifica conseguita Insegnante di Postural Pilates
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

- 09/2001-06/2002 Corso di formazione per Operatore Shiatsu metodo Namikoshi
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Ass.ne Professionale Italiana Shiatsu
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Anatomia, fisiologia, tecnica dello Shiatsu, respirazione, approfondimento di alcuni specifici disagi fisici e di come trattarli con lo Shiatsu, indicazioni e limiti di intervento
- Qualifica conseguita Operatore Shiatsu met. Namikoshi
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

- 1989-1993
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Liceo Scientifico statale Pitagora - Roma
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita Maturità Scientifica
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

MADRELINGUA

ALTRE LINGUA

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

CAPACITÀ E COMPETENZE

RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.

CAPACITÀ E COMPETENZE

ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.

CAPACITÀ E COMPETENZE

TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

CAPACITÀ E COMPETENZE

ARTISTICHE

Musica, scrittura, disegno ecc.

ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

Competenze non precedentemente indicate.

PATENTE O PATENTI

ITALIANA

INGLESE

BUONO

BUONO

BUONO

HO LAVORATO NEI PIU' DISPARATI AMBITI LAVORATIVI: DA QUELO DELLA POLIZIA DI STATO (1996/1997) ALLE COLLABORAZIONI CON ALBERGHI DI LUSO COME IL CASTELLO DI CASOLE O BORGO PIGNANO (2008/2017) COME INSEGNANTE DI PILATES E MASSAGGIATORE, RAPPORTANDOMI CON CLIENTELA INTERNAZIONALE.

Conduzione di lezioni e corsi di rilassamento, attivazione corporea, Pilates, esercizi posturali per gruppi e individuali

Utilizzo di Windows e Office

Scrittore saltuario di Haiku (brevi componimenti poetici di origine giapponese), alcuni dei quali riconosciuti a livello nazionale

Ha partecipato a corsi formativi in Craniosacrale, ritiri e percorsi di Meditazione, Zen e Tantra, sviluppando nel tempo capacità di comunicazione profonda, ascolto e facilitazione corporea.

Ha praticato diverse discipline sportive che arricchiscono il mio bagaglio nell'insegnamento del Pilates

B

ULTERIORI INFORMAZIONI

DAL 2013 HA TENUTO IN DIVERSE OCCASIONI BREVI CORSI DI EDUCAZIONE POSTURALE PER LAVORATORI DI DIVERSI SETTORI E PER ATLETI.

2017- 2018 MASSAGGIATORE SPORTIVO IN GARE INTERNAZIONALI DI TRIATHLON: ETT TRIATHLON SPRINT E ETT DUATHLON SPRINT.

COME ATLETA HA PRATICATO DA RAGAZZO JUDO A LIVELLI NAZIONALI.
PER MOLTI ANNI SI È DEDICATO ALLA CORSA PARTECIPANDO A MOLTISSIME GARE PODISTICHE, ANCHE IN MONTAGNA (TRAIL) E ALLA MARATONA DI FIRENZE NEL 2016.
ATTUALMENTE, DOPO ESSERE RITORNATO AL NUOTO CHE PRATICAVA DA BAMBINO, GAREGGIA IN COMPETIZIONI DELLA F.I.N. SIA IN PISCINA CHE IN MARE NELLE LUNGHE DISTANZE.

ALLEGATI

NESSUNO

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali 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".

Data

Firma
