

CLAUDIA MONTERISI

Luogo e data di nascita: ANDRIA 19/06/1998

Residenza: 73013 (76123)



FORMAZIONE

Aprile 2026

Specializzazione in attività motoria adattata in presenza di tumore al seno:

Gestione dell'attività motoria durante le terapie farmacologiche, prime e dopo l'intervento chirurgico.

Settembre 2024

Diploma di Master esperto in Ginnastica Addominale Ippressiva livello 1 e 2 (Método Hipopressivo MCAufriez®):

Prevenzione e miglioramento delle patologie leggere - Palma de Mallorca.

Ottobre 2020 – Luglio 2022

Laurea Magistrale in Scienze Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate presso Università degli Studi di Foggia

Titolo tesi: "Lo Yoga come strumento educativo per la gestione delle emozioni nell'atleta d'élite: il laureato STAMPA e l'approccio della pedagogia dello sport"

Votazione: 110/110 e Lode

Novembre 2017- Novembre 2020

Laurea triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive presso Università degli Studi di Foggia

Titolo tesi: "Sport e Disturbo dello Spettro Autistico: il Baskin come percorso di adattamento motorio"

Votazione: 110/110 e Lode

2017

Diploma di Maturità Scientifica presso Liceo R. Nuzzi – Andria

Votazione: 78/110

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Gennaio 2026 – In corso

Vitruvian s.r.l. – Chinesiologa: gestione del riequilibrio posturale, Yoga e attività pre e post partum.

Ottobre 2024 – Giugno 2025

Asilo nido Baby Planet – Andria: Istruttore di psicomotricità rivolto ai bambini dai 15 mesi ai 3 anni.

Gennaio 2024 – In corso

Casa per la vita Alda Merini – Andria: Istruttore di attività motoria per i pazienti affetti da malattie mentali della casa di cura Alda Merini, con il progetto "Musica e Movimento"

Gennaio 2023 – In corso

Studio Osteopatico e Fisioterapico Dott. Notarpietro – Andria: personal trainer posturale, allenamento e Yoga in gravidanza, allenamento Post Partum adattato con metodo Caufriez, insegnante di Power Yoga e Postural Yoga.

Settembre 2023 – In corso

House of Powerful – Andria: personal trainer posturale, insegnante di Power Yoga, Postural Yoga, Ginnastica Posturale.

Settembre 2022 – Giugno 2023

Postulab – Andria: istruttrice di Ginnastica posturale e Yoga, Yoga in gravidanza

Settembre 2021 – Marzo 2022

Hume Fisio Boutique – Corato: personal trainer posturale, insegnante di Power Yoga.

Febbraio 2019- Aprile 2019

Tirocinio curriculare presso Istituto Comprensivo Statale "G. Verdi – P. Cafaro" – Andria.

Principali attività svolte:

- Osservazione delle attività didattiche
- Osservazione del comportamento dell'insegnante sulla gestione del gruppo classe
- Osservazione e riconoscimento degli stili di insegnamento utilizzati dal docente

Disponibile a trasferte in Italia e all'estero

Autorizzo il trattamento dei dati personali in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 GDPR 679/16

- Analisi e relazione sulle differenti unità di apprendimento osservate
- Conduzione di una unità di apprendimento secondo i principi metodologici acquisiti.

Settembre 2019 – Marzo 2021

In Equilibrio- corpo e mente –Andria: personal trainer posturale con competenze relative alla Back School e al metodo Mézières, insegnante di Postural Yoga Therapy e Power Yoga metodo Roberto Bocchi (level 1).

Settembre 2019 – Luglio 2021

H.B. New Center – Andria: personal trainer posturale con competenze relative alla Back School e al metodo Mézières, insegnante di Postural Yoga Therapy.

ESPERIENZE LAVORATIVE O ESPERIENZE EXTRACURRICULARI

Settembre 2024- In corso

Partecipazione al corso insegnanti Yoga con la scuola indiana KAIVALYADHAMA YOGA SCHOOL

Settembre 2024- Dicembre 2024

Formazione insegnanti Yoga in Gravidanza certificata SIAF

Novembre 2021- Giugno 2022

Partecipazione al terzo livello della scuola di Power Yoga metodo Roberto Bocchi

Marzo 2021 – Dicembre 2022

Iscrizione e partecipazione alla Yoga Therapy School, online e frontale

Febbraio 2021- 4 Settembre 2021

Partecipazione al secondo livello della scuola di Power Yoga metodo Roberto Bocchi, con superamento dell'esame e conseguimento del certificato riconosciuto dallo Yoga Alliance.

Gennaio 2021

Corso di aggiornamento Postural Yoga Therapy, online

Marzo 2020

Conseguimento titolo Percorso Formativo di 24 CFU nelle discipline antropo-psico-pedagogiche e nelle metodologie didattiche

Sede Foggia, in data 22/01/2020.

Gennaio 2020- Ottobre 2020

Partecipazione al primo livello della scuola di Power Yoga metodo Roberto Bocchi, riconosciuta dallo Yoga Alliance.

Novembre 2019

Partecipazione al corso di formazione "Intro allo Yoga" - Bari, conoscere e migliorare la tecnica delle Asana nello Yoga, con rilascio di certificazione riconosciuta dal CONI e tesserino tecnico istruttore di 1°livello.

Settembre 2019- Marzo 2020

Atletica Andria asd – Andria: Tirocinio ai fini della ricerca sull'osservazione qualitativa e sistematica nei confronti dei bambini e adolescenti affetti da disturbo dello spettro autistico, interrotta purtroppo a causa della pandemia.

Giugno/Luglio 2019

Corso di formazione "CORECT IT" in modalità blended: **"Prevenzione dell'obesità e promozione di corretti stili di vita"**.

Durata: 60 ore on-line e 5 ore in aula.

Principali tematiche affrontate:

- Cause dell'obesità e rischi per la salute
- Educazione alla nutrizione
- Strategie di prevenzione
- Attività fisica
- Stile di vita e salute mentale
- Cambio di atteggiamento ed influenza dei media

Competenze acquisite: organizzative e gestionali per attività svolte in gruppo con il supporto del lavoro di equipe e, comunicative, associabili a contesti multiculturali e multi disciplinari.

Marzo 2019

Partecipazione al corso di formazione "Postural Yoga Therapy" – Bari, con rilascio di certificazione riconosciuta dal CONI e tesserino tecnico istruttore di 1°livello, e riconosciuta dallo Yoga Alliance

Febbraio 2019

Partecipazione al Workshop "Postural Training metodo Mézières" – Bari, con rilascio di certificazione riconosciuta dal CONI

Aprile 2019- Luglio 2019

Sporting Center. Forma e salute – Andria: insegnante di Postural Yoga Therapy

Giugno 2018 – in corso

Componente del Consiglio di Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell'Università di Foggia, **componente della commissione Paritetica Docenti- Studenti** dell'Area Medica, (biennio 18/20 e 21/23) con il ruolo di monitoraggio e assicurazione della qualità didattica e non, dell'Ateneo.

24/11/2018

Partecipazione al Convegno "La postura: un approccio multidisciplinare" –Università di Foggia 1CFU

19/05/2018

Partecipazione al Convegno "La Bocca dello Sportivo" – Università di Foggia 1CFU

2017-2018

Crisalide a.s.d.: istruttrice di nuoto e tutor per l'organizzazione della colonia estiva.

Circolo Velico Castroboletto Village- Nova Siri: tirocinio di orientamento sportivo per gli sport acquatici.

Planet Andria a.s.d.– Andria: tirocinante nuoto.

CONOSCENZE LINGUISTICHE

INGLESE

Marzo 2016

Cambridge English Entry Level Certificate in ESOL International (Entry 3) (Preliminary)

Livello conoscenza: B1 (scritto e orale)

CONOSCENZE INFORMATICHE

Buona conoscenza di:

- Sistemi operativi Windows
- Programmi comuni (Word, Power Point, Exel, gestione Drive)
- Gestione della posta elettronica e Web Browser (Chrome, Explorer, Safari, ecc.)
- Applicativi e programmi di grafica (Suite Adobe, ecc.)

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

- Public Speaking
- Buone capacità di scrittura
- Ottime competenze di linguaggio non verbale
- Padronanza grammaticale e lessicale
- Capacità di storytelling
- Empatia e capacità di ascolto
- Estrema capacità di sintesi

COMPETENZE PROFESSIONALI

- Lavoro di gruppo
- Importanza dei ruoli
- Rispetto
- Ottimismo
- Creatività
- Capacità di adattamento
- Tenacia

PATENTE DI GUIDA

Patente di guida: **B.**

ULTERIORI INFORMAZIONI

SPORT – Nuoto 8 anni di livello agonistico a livello regionale con partecipazione a più meeting internazionali;
Orienteering, con vittoria fase provinciale e regionale e partecipazione alla fase nazionale; pallavolo U18 e beach volley;

Disponibile a trasferte in Italia e all'estero

Autorizzo il trattamento dei dati personali in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 GDPR 679/16

danza caraibica, danza classica e gioco danza di livello base. Ho frequentato corsi di K1, calisthenics e rugby negli ultimi tre anni, e pratico con costanza da cinque anni Ashtanga Yoga, uno stile tradizionale di Yoga che sviluppa non solo forza isometrica, ma equilibrio e controllo del corpo. Adoro lo sport in generale, mi diverte e mi fa stare bene. È il motivo per il quale ho fatto della mia passione il mio lavoro.

HOBBY- Mi piace dipingere, preferisco le attività di bricolage alla tv, mi piace il contatto con la natura tanto da catturare ogni sfumatura del cielo o del paesaggio che osservo in una foto.