

# GRETA PEROTTI

Indirizzo:

11 OTT 2016

3398

76

## Istruzione e Formazione

- 2015 Gennaio - 2016 Giugno – Piateda (SO) - ITALIA

**L'ARTE DI EDUCARE** - Percorso Formativo per Genitori e Insegnanti  
ideato da Silvana Tiani Brunelli cofondatrice  
condotto da Crocifissa Graziani, Centro Studi Podresca

- 2016 Aprile - Maggio - Morbegno (SO) - ITALIA

**DONNE IN ASCOLTO** - Percorso di consapevolezza e ascolto  
in relazione all'Essere femminile, al corpo, al ciclo mestruale, alla sessualità, alla creatività  
ideato e condotto da Ilaria Colombo

- 2015 Dicembre 26-29 - Prepotto (UD) - ITALIA

**INTENSIVO SULL'ESSERE CONSAPEVOLE** presso Centro Studi Podresca

- 2015 Marzo - Roma - ITALIA

**CONTAKIDS** - Formazione Insegnanti - a cura del fondatore Itay Yatuv  
nuovissima attività ludico motoria per coppie genitore-figlio di 3-6anni (comunicazione e fiducia attraverso gioco e interazione fisica)

- 2015 Gennaio – Luglio – Sondrio - ITALIA

**Abilità della Persona: LA MENTE** – Percorso Formativo di Crescita Personale  
ideato da Silvano Brunelli, fondatore con Silvana Brunelli del Centro Studi Podresca  
condotto da Davide Tamanini

- 2014 Settembre - Ottobre - Morbegno (SO) - ITALIA

**CLOWNERIE** – Approfondimenti  
condotto da Gianluca dei Barabba's Clown, organizzato da Associazione Navicella

- 2014 Febbraio - Sivananda Yoga Vidhya Peetham Ashram - Varkala - Kerala – INDIA

**YOGA PRENATALE & YOGA per BISOGNI SPECIALI** (terza età, disabilità) Formazione per Istruttori con Simone Shakti Lehner

corpo è una forte risorsa educativa da spendere per assicurare la maturazione del singolo individuo nella sua sfera affettiva, sociale ed etica. Favorisce fin dalla scuola dell'infanzia un processo educativo che privilegia i valori della responsabilità, della cooperazione, dell'accettazione delle diversità.

Si attivano così una rete di opportunità che comprendono il gioco, la conoscenza dei meccanismi del corpo, il piacere dell'accettarsi e dell'accettare l'altro nella non competizione, la comprensione dei cicli del corpo, della natura, delle stagioni il rispetto di sé, dell'ambiente circostante, delle forme di vita che lo abitano.

Adattabile a bambini di tutte le età.

## **Istruttrice di Yoga Prenatale e Postnatale**

- *Da Gennaio 2012, in corso...*

presso Rugiada Associazione Sportiva Dilettantistica - Morbegno

Un tuffo yogico nel ventre di Madre Terra per trarre FORZA, ispirazione, QUIETE interiore, vigore, APERTURA, coraggio, EQUILIBRIO, serenità, CHIAREZZA e riconnettersi al proprio RESPIRO in attesa e in preparazione per un fluido passaggio alla nuova vita in arrivo, dal quarto mese fino al termine della gravidanza, con possibilità di proseguire poi in un percorso condiviso con il nascituro.

## **Operatrice Reiki**

- *Da Dicembre 2011*

Trattamenti individuali di Reiki, tecnica di guarigione energetica naturale, che l'operatore trasmette al cliente attraverso le mani, non si tratta di un massaggio, il tocco non è necessario. Rilassa profondamente, allevia da stress mentale emotivo e fisico, risveglia la propria naturale capacità di auto guarigione.

## **Istruttrice di Yoga Adulti**

- *Da Settembre 2011, in corso...*

presso Rugiada ASD- Morbegno

- *Da Maggio 2011, in corso...*

presso Terra Essenziale ASD - Berbenno

Corsi progressivi tenuti settimanalmente da settembre a giugno, con possibilità di seminari di approfondimento estivi, in diverse località della Valtellina, rivolti a tutti coloro che si sentono ispirati dallo Yoga come strumento per coltivare benessere psicofisico, attraverso l'esplorazione del corpo, nelle sue difficoltà e nelle sue potenzialità. Yoga per riconnettersi alle radici del proprio essere, integrando mente e spirito attraverso il risveglio della consapevolezza del respiro e del corpo, veicolo tangibile delle esperienze di ogni giorno.

## **Istruttrice di Yoga Adulti propedeutico all'Apnea**

- *2012 Gennaio – Maggio*
- *2011 Gennaio - Maggio - Settembre - Dicembre*

presso Corso di Apnea, Valtellina Sub Sondrio – Morbegno

Lezioni rivolte ad un gruppo eterogeneo in preparazione all'ora di esercizi non agonistici di apnea tenuti in piscina, attenzione focalizzata sul respiro, ritmato da movimenti volti a distendere i muscoli e la mente.

## **Istruttrice di Yoga**

- *2011 Gennaio – Giugno*

presso Aquae Calidae, Centro Benessere, Termarium Romano - Milano

Lezioni per massimo 3 persone in ambiente intimo e raccolto, adattate alle esigenze dell'individuo, tendenzialmente lente e meditative.

## **Organizzatrice di Eventi Olistici, PR**

- *Dal 2011, in corso*

Grazie alla passione per ciò che amo e il desiderio di portare novità orientate al benessere in Valtellina ho messo a frutto il mio talento organizzativo e nella comunicazione, portando Attività, Corsi e Percorsi a cui desideravo partecipare in prima persona a Morbegno, Dazio, Triangia, Sondrio, organizzando e gestendo

Giornate Benessere a Caiolo, Holos Day a Triangia, display di discipline olistiche aperto al pubblico, per la divulgazione di approcci armonici votati alla guarigione e al benessere psicofisico, al fine di interessare una rete di contatti tra operatori olistici in Valtellina.

### ***Istruttrice di Yoga Adulti***

- 2010 Giugno - Agosto

presso Nilambe, Centro di Meditazione Buddista - Kandy - Sri Lanka

Lezioni di Yoga rivolte ai frequentatori di un piccolo centro di meditazione frequentato da occidentali e locali di tutte le età. Pratica da lenta e statica, a dinamica e sostenuta, a seconda dell'esperienza e bisogno degli studenti.

### ***Educatrice, Operatrice Socio Sanitaria, Bagnina, Cameriera***

- 2010 Maggio, Agosto - Ottobre

Amritapuri, AMMA - Mata Amritanandamayi Devi Ashram, Kerala - India

(Servizio Volontario) come forma di sostegno e parte integrante della vita di comunità.

### ***Commessa, Cassiera***

- 2009 Ottobre - Dicembre

Antares - Libreria e Centro Culturale Olistico - Cork - Irlanda

Mansioni di gestione, assistenza clienti, apertura e chiusura cassa di piccolo negozio di testi sacri e orientati alla ricerca spirituale, saggi ad argomento olistico, terapie e tecniche di guarigione alternative e alimentazione naturale, testi di yoga e meditazione.

### ***Assistente Fotografa Freelance***

- 2007 Febbraio - 2009 Dicembre

Pineapple Studios - Togher - Cork - Irlanda

Assistenza fotografa professionista di ritratti in studio e sul luogo del servizio fotografico concordato. Aggiustamento luci, sistemi di illuminazione, gestione equipment fotografico analogico e digitale, operazioni di fotoritocco digitale.

### ***Panettiera, Pasticcera***

- 2006 Maggio - 2009 Ottobre

Quay Coop, Negozio, Ristorante, Forno Biologico Vegetariano, Cork - Irlanda

Preparazione artigianale e ideazione di pane e prodotti da forno dolci e salati, in versione classica e con varianti rivolte ad una clientela attenta ad un'alimentazione equilibrata e salutare, con diete specifiche, o soggetta ad allergie o intolleranze alimentari (glutine, frumento, zucchero, uova, latticini).

### ***Cameriera, Cassiera***

- 2006 Aprile - 2008 Febbraio

Oriental Court – Ristorante Cinese - Cork - Irlanda

Gestione di ordinazioni e registratore di cassa, servizio al bancone e al tavolo in ambiente molto affollato fino a tarda notte.

### ***BabySitter***

- 2002 Giugno - 2005 Luglio - Bologna - Italia

Bambini dai 3 ai 10 anni.

## **Educatrice, Baby Sitter, Operatrice Socio Sanitaria** (Servizio

Volontario Europeo)

- 2000 Novembre - 2002 Aprile

### **Carers Support Bexley – Londra - Inghilterra**

Assistenza, domiciliare o in centri diurni, a persone anziane, infortunate, ammalate, diversamente abili.

### **Aiuto Parrucchiera** (part time)

- Dal 1995 al 2000

Parrucchiera Passerini Emanuela e Flavia - Morbegno (SO) - Italia

### **Aiuto Parrucchiera** (part time)

Lavaggio capelli, pulizie, gestione della cassa.

## Lingue

- Italiano            madrelingua
- Inglese            avanzato, parlato e scritto
- Spagnolo        livello base, parlato e scritto
- Francese        livello base, parlato

## Competenze Informatiche

Buona conoscenza di Windows 98/XP and Apple Mac OS X.

Buona conoscenza di Microsoft Office (Word, Excel, Powerpoint)

Ottima conoscenza di programmi web (Internet Explorer, Firefox, Outlook)

Buona conoscenza di Apple.

Buona conoscenza of Adobe Photoshop CS and InDesign.

## Presentazione Personale, Visione

La passione per quello che faccio mi rende naturalmente autodidatta aldilà delle tecniche e conoscenza acquisite nei corsi di formazione. Mi sento nello spirito pioniera, nella pratica autrice di me stessa. Per molti versi sono sempre alla ricerca dei legami tra le varie discipline e arti che pratico. Li trovo intessendoli a ciò che per me é il filo conduttore: il risveglio, la scoperta del proprio inestimabile potere personale e dei canali adatti a ciascuno per viverlo nella sua piena e libera espressione, valorizzando i propri naturali talenti nella loro unicità.

Alle fondamenta della mia formazione/percorso di crescita personale, c'è senza dubbio lo Yoga, l'Unione. tra "eterno ed effimero in un unico abbraccio".

Ogni giorno insegnare ciò che amo e che mi ha dato l'imput necessario a cambiare la mia vita mi ricorda che lo Yoga é un messaggio di Pace con noi stessi, con la vita e con chi e ciò' che ci circonda. E' per Tutti nessuno escluso, si adatta su misura a tutte le età, livelli

di esperienza, abilità. Questo mi spinge alla ricerca creativa di nuovi canali attraverso cui trasmettere l'esperienza del messaggio dello Yoga.

Nel concreto i progetti più nuovi al momento sono:

- **BABY YOGA:** un corso di Yoga per neomamme insieme ai propri bambini nei primi anni di vita;
- **portare lo YOGABIMBI nelle Scuole d'Infanzia, Primarie, Secondarie:** invece di aggiungere un impegno ulteriore alla loro giornata, l'intento più costruttivo è portare all'interno della loro quotidianità scolastica una prospettiva nuova e nuovi strumenti per relazionarsi tra compagne/i, con le/gli insegnanti, con la scuola stessa e con la vita;
- **avviare i primi corsi di ContaKIDS in Valtellina entro inizio 2017;**

Ora, dalle fondamenta e dal tronco si estendono rami di diversi progetti professionali e collaborazioni artistiche, il filo conduttore resta: intenti chiari, agire con determinazione e flessibilità senza perdere di vista il fine.

## Hobbies e interessi

I miei interessi spaziano tra:

- tante forme di espressione creativa libera (canto, danza e teatro d'improvvisazione, acrobatica, pittura, mosaico, fusione delle arti )
- pratiche olistiche che tendono all'ecologia dell'individuo e alla comprensione di sé (mediante tecniche e strumenti specifici: yoga, reiki, tarocchi, canto di mantra, forme statiche e dinamiche di meditazione, respiro circolare cosciente, aurasoma... e più immediate e spontanee come passare tempo in mezzo alla natura)
- attività che tendono all'ecologia dell'ambiente secondo i principi di decrescita e sostenibilità (strategie antispreco, baratto di oggetti e saperi, riciclo creativo, raccolta di erbe spontanee, autoproduzione...)

## Referenze

Frida Ceresa - 3485659680

Istruttrice di Yoga, di Respiro Circolare Cosciente, Coach Ontologica, Presidentessa di Rugiada ASD

Nadia Lotti - 3403641625

Artista, Ideatrice di EcoTheater e del progetto Oikos – Lunalpina

Rossana Ciaponi - 3395072865

Psicologa, Esperta in TeatroTerapia, Educatrice, Animatrice, Supervisione presso Talamona Estate

Francesca Borinelli - 3475155697

Insegnante di Scuola Dell'Infanzia G.Rodari di Poggiridenti (SO)

- 2014 Gennaio – Febbraio - Varkala - Kerala – INDIA

Sivananda Yoga Vidhya Peetham Ashram

**HATHA YOGA (SIVANANDA)** - Formazione Avanzata per Istruttori  
condotta da Swami Govindananda, Swami Tattwarupananda, Maheshwara Lehner

- 2014 Gennaio - Amritapuri, Amma's Ashram, Kerala - INDIA

**REIKI MASTER**, Metodo Usui (Master Reiki Jacqueline Keita) - Conclusione Percorso

- 2014 Dicembre - Amritapuri, Amma's Ashram, Kerala - INDIA

**AMRITA YOGA (Iyengar, Ashtanga)** - Corso Intensivo Livello AVANZATO

- Da Ottobre 2013, in corso – Morbegno (SO) - ITALIA

**II RISVEGLIO della VOCE** - Percorso di Crescita Personale attraverso la VOCE  
ideato e condotto da Sorgente, Anna Iorio, cantautrice, musicoterapeuta, voce sciamanica

- 2013 Febbraio – Maggio – Morbegno (SO) - ITALIA

**CLOWNERIE** – Formazione di Base  
condotto da Gianluca dei Barabba's Clown, organizzato da Associazione Navicella

- 2013 – Alessandria – Milano - ITALIA

**ACROYOGA (fusione di Acrobatica e Yoga, con elementi di Massaggio Thai)**  
Laboratori Residenziali  
condotti da Yamuna Devi, Winfried Ruhs, Francesco Semino, Valeria Maggiali

- 2013 – 2014 - Morbegno (SO) - Livigno (SO) – Lecco - ITALIA

**COSTELLAZIONI FAMILIARI QUANTICHE** – Percorso Formativo  
con elementi di PNL, ArteTerapia, DanzaTerapia, Teatro, Sciamanesimo, Aurasoma  
ideato, curato e condotto da Emiliano Moroni e Angela Ricci

- 2012 - 2013 - 2014 – Ibiza, Milano, Arezzo, Bologna, Sondrio, Brianza

**CONTACT IMPROVISATION** – Laboratori Residenziali di Danza  
condotti da Elisa Ghion, Roberto Lun, Itay Yatuv, Linda Bufali, Bernd Knappe, Jess Kurtis

- ottobre 2012 – maggio 2013 – Sondrio & sedi svariate - ITALIA

**DANZA DEL VENTRE, ORIENTAL FUSION, ATS**  
Corso settimanale condotto da Delfina Bazzi  
Laboratori Intensivi condotti da Olivia Mancino, Tiziana Tribal, Grazia Manetti

- 2012 Dicembre – Pontedera (FI) - ITALIA

**ACROBATICA & ARTI CIRCENSI** – Laboratorio  
condotto da Urana Marchesini

- 2012 Ottobre - Clusone (BG) - ITALIA

**YOGAMICO** – Formazione Istruttori di **YOGA per BAMBINI**  
ideato e condotto da Loretta Bugatti

## **Istruttrice di Yoga per Bisogni Speciali** (disabilità fisiche, mentali, psichiche)

- 2015 Gennaio - Aprile

presso Centro residenziale psichiatrico Chiapedi - Sondrio

- 2015 Marzo - Maggio

presso CPS & Casa Paolino - Tirano

Proponendo in cerchio elementi di Hatha Yoga attraverso esercizi di rilascio articolare, potenziamento muscolare e focus e controllo del respiro, con un approccio giocoso ispirato a YogaBimbi e a laboratori teatrali d'improvvisazione, in accordo con le possibilità degli utenti, nasce un'opportunità di crescita nell'espressione e consapevolezza di sé attraverso il corpo, la voce, il pensiero, un maggior contatto con le emozioni, un riorientamento verso le proprie possibilità piuttosto che sui limiti e sulle problematiche.

## **Coreografa, Scenografa, Corpo, Voce**

- Da Dicembre 2014

presso KosmouSIS Art

Nasce il duo artistico Kosmousis Art, Greta Perotti e Anna Iorio e debutta con un'opera d'arte intessuta con amore e devozione mossa da un profondo desiderio di condividere bellezza e verità. L'unione di Sorgente e Greta risiede in un viaggio dell'anima attraverso musica e arte di strada nell'estate del 2014 (Soulstreet). Ispirandoci ad esperienze, emozioni, incontri abbiamo creato uno spettacolo mistico di voce, suono e movimento (Yoga, Danza, TeatroDanza, AcroYoga): KORE KOSMOU, Tra Terra e Cielo, in debutto in Toscana nel Gennaio 2015. Un'unica direzione: dare un volto nuovo ad un'umanità già in volo.

## **Istruttrice di Yoga Adulti con Sorpresa**

- 2014 Luglio - 2015 Marzo

presso Lunalpina – Oikos – Triangia

In questo campo d'azione speciale, fucina di idee, centro votato alla descrescita e alla sostenibilità creativa, nascono collaborazioni tra Yoga ed altre discipline e arti: il suono delle Campane Tibetane e altri strumenti di Max Meraviglia, Campane di Cristallo e Voce di Sorgente Anna Iorio, Pittura Meditativa di Svetlana Boro-dulina, Creazione di Mandale, Canto di Mantra. Ogni volta un'evoluzione, una novità nella proposta di ogni primo lunedì del mese, di una serata Yoga con Sorpresa: LUNAYOGA.

## **Istruttrice di Yoga Bimbi**

- Aprile - Giugno 2016

presso Scuola dell'Infanzia S. Pietro Bernenno

- Febbraio - Marzo 2016

presso Scuola dell'Infanzia G. Rodari di Poggiridenti

- Ottobre 2014

presso Scuola dell'Infanzia Tomaso Ambrosetti - Morbegno

- Estate 2014

presso Lunalpina – Oikos - Triangia

- Estate 2013, 2014

presso CRD (Centro Ricreativo Diurno) – colonia fluviale – Morbegno

presso Talamona Estate (Campo Estivo) - Talamona

- Da Maggio 2013, in corso...

presso Rugiada Associazione Sportiva Dilettantistica – Morbegno

Lo Yoga è una disciplina orientale che vuole portare all'unione di corpo, mente e spirito, in quanto prende in considerazione l'individuo in modo completo e nei suoi differenti aspetti. Esso consiste in una sequenza di posizioni dinamiche e statiche che fanno lavorare il corpo e tutti i sistemi ad esso connessi (sistema osseo, linfatico, muscolare, circolatorio) in modo dolce, aiutano a migliorare la respirazione ed allenano la concentrazione. Lo Yoga ha anche basi pedagogiche, in quanto il concetto di educazione al respiro e di ascolto del

- 2012 Gennaio - Maggio - Clusone (BG) - ITALIA

### **AUTO COACHING** - Formazione Ontologica di Base

condotto da Alexander Berlonghi, fondatore di Institute for the Practice of Ontology

- 2010 Ottobre - Amritapuri, Amma's Ashram, Kerala - INDIA

### **REIKI**, Metodo Usui - Corso di Approfondimento (Master Reiki Jacqueline Keita)

- 2010 Settembre - Amritapuri, Amma's Ashram, Kerala - INDIA

### **AMRITA YOGA (Iyengar, Ashtanga)** - Corso Intensivo Livello BASE

- 2010 Aprile - Sivananda Yoga Ashram, Madurai, Tamil Nadu - INDIA

### **YOGA PRENATALE & YOGA BAMBINI** - Formazione per Istruttori con Simone Shakti Lehner

- 2010 Aprile - Sivananda Yoga Ashram, Madurai, Tamil Nadu - INDIA

### **REIKI Livello II**, Metodo Usui - Corso (Master Reiki Jacqueline Keita)

- 2010 Gennaio - Aprile - Sivananda Yoga Ashram, Madurai, Tamil Nadu - INDIA

### **HATHA YOGA (SIVANANDA)** - Formazione BASE per Istruttori condotta da Swami Govindananda

- 2010 Gennaio - Annamalai Progetto di Reforestazione, Tiruvannamalai - INDIA

### **PERMACULTURA** - Corso di Progettazione condotto da John Button

- 2009 Agosto - Cork - IRLANDA

### **REIKI Livello I**, Metodo Usui - Corso Base (Master Reiki Kathy Spielsbury)

- 2006 - 2008 - St John's College, Cork - IRLANDA

### **FOTOGRAFIA ANALOGICA & DIGITALE** (Sviluppo e stampa in camera oscura, Fotografia Documentaristica, Studio, Ritratti) - Corso biennale - Certificazione FETAC 6 insegnanti Pdraig Murphy, Harry Moore

- 2001 - 2004 - **Scienze dell'Educazione**, biennio - Università di Bologna - ITALIA

- 1995 - 2000 - **Liceo Ginnasio G. Piazzi**, Sondrio - Voto: 74/100 - ITALIA

## Esperienze Professionali

### **Conduttrice di Corsi di REIKI Livello I e II**

- da Gennaio 2016...