

ONETA MARINA LUCIANA

NATA A: MILANO **IL: 08/08/1962**

RESIDENTE: BUSTO GAROLFO (Mi) **IN: VIA ARCONATE 68**

email: oneta.marina@yahoo.it

cell:3387730748

TITOLI E ATTESTATI

1982 Attestato per esami "Analista chimico" conseguito dopo triennio presso ITIS Cannizzaro Rho(Mi)

1985 diploma infermiera (equipollente diploma di laurea) conseguito SIP ospedale di Rho(Mi)

1994 diploma di maturità "Assistente comunità infantili" conseguito presso IPSIA Breno (Bs)

3/10/2004 a Milano corso istruttore aerobica e fitness presso SIAF Roma

25/10/2009 attestato di Practitioner GBT Professional in ginnastica posturale (Tecnica integrata di benessere) e master successivo in data 28/03/2010 presso Arcore Asso TIB dott.Giovanni Chetta

22/23 Maggio 2010 attestato "Istruttore di Pesì e Fitness" con NonsoloFitness riconosciuta FIEFS, presso la palestra Kinesis Novara

09 Luglio 2011 attestato corso basic Riflessologia Plantare presso EFOA International Roma con Valentina Vitolo Operatrice Riflessologia plantare e Insegnante Pilates.

10 luglio 2011 attestato annualità con stage estivo finale di Pranayama presso San Nicola Pesaro con EFOA International Roma

26 settembre 2011 attestato seminario di formazione in Rigenerazione Posturale per Naturopati tenuto a Milano, curato da Roberto Laurenzi e Françoise Berlette capiscuola EFOA INTERNATIONAL Roma

16 ottobre 2011 attestato al seminario per naturopati sull'Alimentazione Naturale per il riequilibrio metabolico tenuto da Francesca Bonsignori insegnante yoga schiatsu formatrice insegnanti EFOA. Milano.

06 novembre 2012 attestato di certificazione per esami insegnante "Ginnastica dolce orientale" dopo secondo anno di corso presso Scuola insegnanti Yoga EFOA INTERNATIONAL Roma conseguito a Tabiano Terme (Parma). Tutor d'esame Francesca Bonsignori insegnante yoga schiatsu formatrice insegnanti EFOA. Françoise Berlette capiscuola e fondatrice scuola insegnanti Yoga EFOA.

03 giugno 2012 attestato stage di formazione base sulle tecniche di Pilates tenutosi a Milano sede EFOA INTERNATIONAL, da Valentina Vitolo Operatrice riflessologia plantare e insegnante Pilates.

07 luglio 2013 attestato di partecipazione al seminario base di Qi GONG tenuto dall'insegnante Qi GONG Francesca Bonsignori EFOA INTERNATIONAL e insegnante yoga schiatsu formatrice insegnanti EFOA Roma, a Tabiano Terme (Parma).

08 luglio 2013 attestato annualità con stage estivo finale Kundalini Yoga di Yoga terapia e posturale presso Tabiano Terme (Parma) curato da Roberto Laurenzi e Françoise Berlette capiscuola EFOA INTERNATIONAL Roma

04 settembre 2013 attestato per esami seminario in 4 moduli di Pilates con tema "La struttura Posturale" "I Piccoli Attrezzi" "Le posizioni e le catene muscolari" presso Frascati (Roma) con Valentina Vitolo insegnante Pilates EFOA INTERNATIONAL Roma

07 gennaio 2014 Diploma per esami di "Insegnante di Yoga" dopo corso formazione terzo anno insegnante yoga con specializzazione yoga terapia e yoga posturale, presso EFOA INTERNATIONAL Roma Insegnante Francesca Bonsignori insegnante yoga schiatsu formatrice insegnanti EFOA.

02 settembre 2014 attestato annualità con stage estivo finale Kriya Yoga terapia e posturale presso Tabiano (Parma) con EFOA I. Roma

07 gennaio 2015 Diploma per esami di "insegnante di Yoga" dopo quarto anno di corso di formazione EFOA INTERNATIONAL Roma presso Tabiano Terme (Parma). Insegnante Francesca Bonsignori insegnante yoga schiatsu formatrice insegnanti EFOA.

28 agosto 2015 attestato seminario Yoga Terapia sul tema "Il Linguaggio del Profondo" tenuto da Roberto Laurenzi caposcuola EFOA INTERNATIONAL Roma presso Tabiano Terme (Parma).

02 settembre 2015 attestato seminario Yoga Posturale sul tema " Tipologie respiratorie, comportamentali e posturali" tenuto e curato da Françoise Berlette fondatrice scuola yoga EFOA Roma.

02 settembre 2015 attestato dopo annualità e stage finale sessione Pranavidyà EFOA INTERNATIONAL Roma.

01 settembre 2016 attestato al seminario di Formazione sullo Yoga Posturale 27/29 agosto sulla percezione e attivazione delle catene posturali tenuto e curato da Françoise Berlette fondatrice scuola yoga EFOA Roma.

03 settembre 2016 Diploma master 2° livello Insegnante di yoga Alta Formazione con specializzazione in yoga terapia e yoga posturale dopo corso di formazione di 6 anni, con EFOA INTERNATIONAL Roma. Insegnante Francesca Bonsignori (vedi sopra)

6 dicembre 2016 corso di rianimazione cardio polmonare con uso di Defibrillatore tenuto da Dott.ssa Pessina Dirigente Reparto di terapia intensiva e anesthesiologia dell'asst-rhodense.

30 agosto 2017 attestato dopo settima e ultima annualità con stage finale sessione Kramavidyà/ Tecnica delle sequenze, con EFOA INTERNATIONAL Roma. Insegnanti Francesca Bonsignori Roberto Laurenzi e Françoise Berlette.

30 ottobre 2017 Diploma conclusivo Master terzo livello Alta Formazione con specializzazione Yoga terapia e Yoga Posturale, EFOA INTERNATIONAL Roma. Insegnante Francesca Bonsignori (vedi sopra) e capiscuola Roberto Laurenzi e Françoise Berlette. (diploma in corso di conversione CSEN)

17 dicembre Diploma istruttore Nordic walking secondo le direttive S.I.N.W. presso Schio(Vi) con i Master Trainer Daniela Bortolin e Claudia Boschetto Diploma numero 3383 dopo formazione di base con istruttore S.I.N.W. V.Gramegna presso Cesate Centro sportivo e training preparatorio Con Master S.I.N.W. Cristiana D'auria presso Barlassina (Monza/Brianza)

ESPERIENZE

Dal 1985 Infermiera presso l'ospedale di Passirana allora ospedale di circolo di Rho, ora asst-rhodense.(Mi).

Dal 1985 al 1998 ho lavorato presso il reparto di Riabilitazione respiratoria e motoria di Passirana, dove ho anche svolto funzioni di sostituzione coordinatrice.

Dal marzo al giugno 1998 ho svolto la mia professione infermieristica presso Blocco Operatorio ospedale di Rho (Mi).

Dal giugno 1998 al giugno 2000 ho lavorato sempre come infermiera presso il reparto di Riabilitazione Pneumologica Ospedale Passirana di Rho(Mi).

Dal giugno 2000 al Febbraio 2014 ho lavorato presso servizio ambulatoriale di Fisiopatologia Respiratoria ospedale Passirana Di Rho (Mi).

Dal febbraio 2014 al dicembre 2016 esperienza lavorativa presso Terapia Fisica nell'ambito della fisio terapia riabilitativa dell'ospedale di Passirana, dove ho potuto conoscere le tecniche e l'utilizzo delle apparecchiature elettromedicali per la cura delle patologie croniche e acute muscoloscheletriche.

Dal 1994 al 2014 mi sono specializzata nelle tecniche infermieristiche di fibrobroncoscopia e come tecnico all'esecuzione delle spirometrie semplici e complesse.

Nel 2000 corso di formazione per tecnici di fibrobroncoscopia presso l'ospedale di Parma con training nel servizio di fisiopatologia respiratoria della durata di una settimana.

Nel corso del mio lavoro presso la Fisiopatologia respiratoria ho affinato e sostituito periodicamente l'assistente sanitaria, occupandomi della cura e profilassi di a.p.p. Della patologia tubercolotica.

Dal febbraio 2014 al dicembre 2016 esperienza lavorativa presso Terapia Fisica nell'ambito della fisio terapia riabilitativa dell'ospedale di Passirana, dove ho potuto conoscere le tecniche e l'utilizzo delle apparecchiature elettromedicali per la cura delle patologie croniche e acute muscoloscheletriche. Compreso l'utilizzo del Laser.

Dal gennaio 2017 a tutt'oggi sono impegnata lavorativa ad orario Part time presso i punti prelievo dell'asst-rhodense, sui distretti della zona 2, occupandomi dell'accettazione edell'esecuzione dei prelievi ematici e la raccolta e l'invio dei materiali biologici da esaminare.

Frequento da sempre corsi di aggiornamento obbligatori nel settore infermieristico per poter adempiere agli obblighi di ecm previsti.

Da sempre appassionata al movimento corporeo e alle tecniche sportive correlate, sin dai primi anni del 2000 comincio ad appassionarmi al lavoro ginnico dedicato alla postura, frequento corsi e master conseguendo attestati specifici in ginnastica posturale e fitness. Da tempo vicina alle tecniche e discipline orientali mi dedico dal 2005 alla pratica dell'Hatha Yoga.

Dal 2011 al 2014 ho insegnato Yoga presso Dance art Parabiago di Jaklin Fontana

Dal 2012 al 2015 ho insegnato Pilates eYoga/Pilates come forma di ginnastica posturale e dolce presso associazione il Cortile di Rho, e dal 2016 a tutt'oggi Pilates.

Dal 2013 a tutt'oggi insegno yoga presso associazione "Salute in Movimento" Nerviano (Mi)

Dal settembre 2016 al giugno 2017 per l'Associazione "Salute in Movimento" Nerviano (Mi) ho sostituito saltuariamente l'istruttrice di Pilates.

Dal settembre 2016 a tutt'oggi insegno Yoga presso associazione Busto Arsizio accademy di Busto Arsizio (Va).

A Maggio 2016 ho tenuto sessioni di Yoga all'aperto presso Nerviano con l'associazione "Salute in Movimento".

A Luglio dello stesso anno, ho affiancato gli istruttori di fitness e ginnastica durante sessioni di cicli estivi e ho tenuto corsi di Pilates, Yoga e ho organizzato gruppi di esperienza sulla camminata in consapevolezza.

Pubblicato articoli su Kriyà, Prana e Hatha vidyà e Tecniche delle sequenze , reperibili su Blog EFOA International.

Nella primavera dl 2017 ho conseguito attestato corso base Nordic Walking in preparazione Corso Istruttori. Dopo un training con l'istruttore Vincenzo Gramegna e il master Cristiana D'Auria entrambe diplomati e riconosciuti dalla Scuola Italiana Nordic Walking, nel Dicembre 2017 ho conseguito il Diploma SINW come istruttore Nordic Walking, presso Schio (Vi).

CONOSCENZE LINGUE

Conoscenza da lingua madre e scolastica della lingua Francese sia scritta che parlata

Conoscenza scolastica della lingua Inglese.

CONOSCENZE PARTICOLARI

Buon uso attrezzature elettromedicali e sanitarie.

Discreto utilizzo computer Word.

Nozioni di yoga terapia, riflessologia plantare e buona conoscenza degli elementi psoturali legati allo yoga.

Buona conoscenza del metodo PNL

PASSIONI e HOBBY

Appassionata di movimento ascolto del corpo e sport.

Amante dell'aria aperta e della natura.

Sport praticati: atletica, nuoto, aerobica/step, ballo, corsa, nordic walking.

Discipline: yoga, pilates, aeroyoga, qigong, contact.

Appasionata alla lettura, alla filosofia, alla psicologia e al comportamento umano.

CARATTERISTICHE PERSONALI

Attitudine alla collaborazione e all'adattamento.

Predisposta all'ascolto e a capire l'animo umano.

Resistente alla fatica fisica e abbastanza ostinata.