

CURRICULUM PROFESSIONALE

Marina Luciana Oneta

Nata a Milano l'8/08/1962

Residente a Rho via Don Giacomo Lattuada 14

3387730748

mail oneta.marina@yahoo.it

Esperienze

Da sempre appassionata al movimento corporeo e allo sport in genere, sin dai primi anni del 2000 comincio a dedicarmi all'insegnamento sportivo, frequento corsi e master conseguendo attestati specifici in ginnastica posturale e fitness.

Dal 2004 al 2011 ho insegnato GAG, Step, Aerobica e Ginnastica Posturale, facendo diverse esperienze anche di sostituzioni temporanee

Mi dedico dal 2005 alla pratica dell'Hatha Yoga e del Pilates

Mi sono Diplomata come Insegnante di Ginnastica dolce orientale nel 2012 e nel 2017 ho conseguito il Diploma finale come insegnante di Yoga

Dopo aver partecipato come allieva a corsi di Pilates, sono istruttrice nella disciplina per conseguimento attestati e diplomi Pilates Mat, piccoli attrezzi e Reformer

Dal 2012 al 2015 ho insegnato Pilates e Yoga/Pilates come forma di ginnastica posturale e dolce presso associazione il Cortile di Rho, ho insegnato Pilates, come sostituta, affiancandolo all'insegnamento Yoga come titolare corsi presso Salute in Movimento".

Dal 2012 ad ora insegno Pilates presso Associazione il Cortile a Rho e dal 2024 anche presso ASD salute in movimento Nerviano e dal Febbraio 2026 insegno presso Arti per la salute di Rho

Agosto 2016 stage posturale sulla percezione del corpo nell' Hatha Vidyà, con particolare attenzione sul lavoro della colonna vertebrale.

Pubblicati articoli su Kriyà e Prana Vidya, reperibili su Blog EFOA International.

A Maggio 2016 ho tenuto sessioni di Yoga all'aperto presso Nerviano.

Nel 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.

Istruttrice e allenatrice Nordic Walking e camminata sportiva dal 2018 tengo corsi base e seguo gruppi di cammino.

Mi aggiorno costantemente sulle piattaforme predisposte e in presenza con Enzo Ventimiglia per lo Yoga e il Pilates e con la Scuola Italiana Nordic Walking

Ultimi aggiornamenti: 2025 aggiornamento obbligatorio Istruttore Nordic Walking presso Mantova

aggiornamento Pilates "Mani e Polsi sul Mat" 2024

aggiornamento ancora in corso "Flexibility for PRO" per istruttori Pilates specifico sulla metodologia dell'allungamento miofasciale.

titoli e attestati

diploma di maturita' e diploma infermiera equipollente diploma di laurea

attestato corso istruttore aerobica e fitness (Ottobre 2004) presso SIAFS

attestato ginnastica posturale e master successivo (Ottobre 2009) (Marzo 2010) postural presso GBT ad Arcore

attestato istruttore pesi e fitness (Maggio 2010) a Novara

Certificazione insegnante "Ginnastica dolce orientale" dopo secondo anno di corso presso Scuola insegnanti Yoga Efoa International (Novembre 2012)

Diploma di "Insegnante di Yoga" dopo terzo anno di corso.

Diploma di "insegnante di Yoga" dopo quarto anno di corso.

Stage estivo Pranayama di Yoga terapia e yoga posturale

Stage estivo Kundalyni Yoga di Yoga terapia e posturale

Stage estivo Kriya Yoga di Yoga terapia e posturale

Stage estivo Pranavidya di Yoga terapia e posturale.

Stage estivo Hatha Vidyà di Yoga posturale.

attestato corso rigenerazione posturale

attestato insegnante Pilates Tecniche basi, Tecniche e uso attrezzi (Settembre 2013)

Terminato terzo anno scuola insegnante yoga "Kundalyni Yoga".

Terminato quarto anno di corso insegnanti Yoga con specializzazione "Kriya Yoga".

Terminato quinto anno di corso con percorso sulla PranaVidyà.

Diploma Insegnante Yoga Master Secondo Livello per esami dopo conclusione sesto anno di corso.

Novembre 2017 Diploma Insegnante Htha Yoga Presso EFOA International allora riconosciuto CSEN ora Yoga Alliamce

Diploma Istruttore Nordic Walking presso Schio SINW

Attestato istruttore camminata sportiva 2021 con SICS presso Padova

Attestato allenatore Nordic Walking Ottobre 2023 con SINW presso Cesena

Diploma Insegnante Pilates 1° livello Gennaio 2023 con Accademia del Fitness presso Milano Trainer scuola Cova

Diploma Insegnante Pilates 2° livello Aprile 2023 con Accademia presso Milano Trainer Insegnante scuola Cova

Diploma Reformer 1° livello Giugno 2023 Milano

Attestato corso posturale 1° livello con Fitness way presso Milano

Diploma Ginnastica Posturale 2° Livello Febbraio 2026

Tutti i diplomi e gli attestati conseguiti sono riconosciuti CSEN e CONI

corso BLS febbraio 2023

corso BLSD Aprile 2026

Tesserata presso CONI e CSEN

Lingue Parlate Francese In corso perfezionamento di Inglese

Hobbies

Camminata sportiva Nuoto Nordic Walking Reformer Pilates

Lettura Cinema