



## STUDIO TRENTOTTO

Pilates & **GYROTONIC**® Method

Maria Cristina Ferri si è diplomata Pilates Teacher nel 2003 alla scuola di Annamaria Cova dopo 15 anni di insegnamento nel mondo del fitness ( aerobica, step, fitboxe, tonificazione, spinning, trx , acquagym) ed ha in seguito conseguito la Full Certification Stott Pilates negli Stati Uniti.

Proprio a Seattle , dove ha iniziato il suo percorso Pilates e dove è tornata molte volte per altri percorsi monotematici di aggiornamento, ha conosciuto Rebecca Leone , famosissima insegnante Gold Medal PMA, con la quale ha approfondito tecniche e concetti del Pilates Classico e grazie alla quale ha incontrato Kit Laughlin.

Kit Laughlin è un insegnante di stretching australiano conosciuto a livello internazionale e autore di diversi libri , che nel suo paese e in giro per il mondo, insegna il proprio interessante metodo con notevole affluenza ed approvazioni.

Cristina è, insieme ad un'altra collega, unica senior teacher in Italia del metodo Stretch Therapy

Dopo un 'intensa collaborazione con Kit Laughlin e proprio su sua idea , Cristina ha tradotto uno dei best sellers di Kit (Overcome neck and back pain) creando 2 dvd nei quali esegue e spiega gli esercizi proposti nel libro. Il tutto e' avvalorato dall'aggiunta delle influenze dei meridiani miofasciali grazie al permesso di Tom Myers con il quale Cristina ha studiato in Maine nel 2011 e con cui ha proseguito il suo percorso diventando nel 2016 la prima Anatomy Trains teacher in Italia.

Nel gennaio 2013 si è recata a Tempe in Arizona per frequentare un corso di 5 gg e 40 ore di dissezione su cadavere con Thomas Myers per approfondire al meglio le sue conoscenze di anatomia. Nello stesso anno ha iniziato il percorso di assistenza e apprendimento con Karin Gurtner per fondere al meglio le sue conoscenze nel mondo del movimento a quelle dei meridiani miofasciali, diventando la prima Anatomy Trains in Motion Educator, Slings Essentials e Slings Myofascial training Teacher e Trainer in Italia.

La formazione di Cristina prosegue con lo studio di Gyrotonic®, approfondendo la tecnica con famosi insegnanti come Magali Messac e Debra Rose a San Francisco. Ha ampliato la conoscenza della disciplina studiando attrezzi diversi (Pulley Tower primo e secondo liv., Jumping and Stretching Board and Archway), ognuno dei quali richiede corsi di apprendimento piuttosto lunghi.

Cristina ha anche completato l'intero Percorso Terapeutico di Gyrotonic® (cingolo scapolo-omerale, bacino e scoliosi).

Si è diplomata insegnante di Gyrokinesis a Seattle con Karen Mullen.

Sempre alla ricerca di nuove tecniche, dopo aver scoperto il lavoro sul tessuto aereo, nel 2013 Cristina è andata a New York per approfondire il metodo Antigravity e a Chicago per conoscere il Fly Yoga.

Nel 2022 ha conseguito il diploma di 1mo Livello Spiralyamik.

L'approfondimento della conoscenza dell'anatomia ha portato Cristina a frequentare per ben 2 volte la Winter School all'Università di Padova con la Dott.ssa Carla Stecco ed i più importanti professionisti della Fascia al mondo.

Nel Maggio 2023 ha partecipato a 5 giorni di corso di Embriologia a Tirrenia con il Prof. Jaap van der Waal.

A giugno 2023 ha partecipato al Fascia Focused Dissection Retreat: 3 gg di dissezione hands on su cadavere fresco.

Nell'estate 2018, la rivista Pilates Style Magazine ha eletto lo Studio 38 come uno degli studi Pilates più belli del mondo.

Cristina ora insegna in giro per l'Italia, per Art of Motion (Anatomy Trains in Motion, Slings Essentials e Slings Blend).

A Febbraio 2022 è stato pubblicato il libro di Karin Gurtner, Slings Essentials, subito seguito da Slings in Motion Blend, interamente tradotti in Italiano da Cristina.

L'entusiasmo di Cristina nel mondo del movimento deriva dall'osservazione dei risultati ottenuti sui clienti durante il lavoro quotidiano di insegnamento in studio, con la consapevolezza che ogni corpo è differente e che differenziare le tecniche permette di aiutare i clienti in maniera più efficace.

Svolge la sua attività a Piacenza nello  
Studio 38 di Via Romagnosi 52 ([www.studio38.it](http://www.studio38.it))