

PAOLA MAINI

Istruttore pilates diploma nazionale Bodymap™.

Diploma Istruttore Garuda® Foundation Matwork e Garuda®Tara

Attestato Corso base Spiraldynamik® med/move

Attestato 1^e 2^ Modulo metodo ipopressivo multidisciplinare con Mimi Rodriguez Adami

Workshop Pilates e Fascia con Elisabeth Larkam

Certificate of participation Slings Essentials e Slings in Motion® 1 with Karin Gurtner

Workshop anatomy trains in motion con Karin Gurtner Certificate of completion Body Reading with Thomas Myers (Anatomy Trains®). Certificate of attendance Anatomy Trains® for Movement therapists with James Earls. Workshop con Kit Laughlin: – Stretch Therapy® training program nel 2010 – Stretch Teacher® program nel 2011 – Stretch Therapy® the monkey gym nel 2012. Corso Stark body flying s1. Stage laboratorio danza aerea presso equilibra (modena). Stage tessuto aereo con Loretta Carbone. Stage formazione “périnée féminine” 1^ degré Anatomie pour le mouvement B. Calais Germain. DiplomaFBI postural instructor advanced: – lombalgie – postural miofasciale. Corso Life stretching con Timothy da Costa. Trx suspension training instructor. Corsi avanzati elav – allenamento per il dimagrimento. In passato, per più di dodici anni, frequenta varie scuole di danza jazz e modern partecipando a workshop e saggi. Da molti anni nel fitness, con formazione specifica nello sci, nel nuoto e nella corsa.