

INFORMAZIONI PERSONALI

Ashra Baioni



 via del fosso 9, 06128 perugia (Italia) 

3441070058  03546400544



Data di nascita 12/08/1982 | Nazionalità Italiana

OCCUPAZIONE PER LA QUALE
SI CONCORRE

Istruttrice Pilates, Yoga, Body Weight

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

01/10/2010–alla data attuale

Insegnante Body Mind -Yoga/Pilates-

Virgin, Pilates-Yoga (Perugia)
Palestra Energia, Body Mind (Santa Lucia)
Elisir, Pilates (Ponte Felcino)
Corpus, Pilates (Perugia)
Epyca, Pilates- Yoga- BodyMind-BodyWeight (Santa Maria degli Angeli)
Mov'it centro danza, Pilates-Yoga-BodyWeight (Sant'Andrea delle Fratte)
Centro Fitness Evolution, Pilates-Yoga (Perugia)
Centro Turistico Holiday, Body Mind (Porto Sant' Elpidio)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

27/12/2009–27/01/2010

Teacher Training Ashtanga Vinyasa Yoga

Teacher Training Yoga Ashtanga Vinyasa, Mysore (India)

Insegnante Sri. K Pattabhi Jois

Full immersion di un mese nella pratica quotidiana.

03/2012–07/2012

Diploma Istruttrice Pilates Matwork Basic

Federazione Italiana Fitness, ravenna (Italia)

Acquisizione nozioni anatomiche , fisiche e motorie

Conoscenza degli esercizi , cueing con programmazione di una lezione equilibrata

Insegnate Luca Ruggeri

15/03/2014–18/03/2014

Corso di specializzazione in Pilates Props

Federazione Italiana Fitness, Ravenna

Insegnate Giampiero Marongiu

09/2012

Workshop Yoga connecting fitness

Fif - federazione italiana fitness, Ravenna (Italia)

Insegnante Julio D. Papi

2014–2016 **Cross Fitter**
Cross Fit Perugia, Perugia (Italia)

2017 - **KALISTHENICS** allenamento corpo libero attività di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
Federazione Italiana Fitness- riconosciuta CONI Ravenna

2018 **Diploma nazionale di qualifica tecnica** di attività di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
INSEGNANTE YOGA – corso biennale
Federazione Italiana Fitness- riconosciuta CONI Ravenna durata h 300

2023 **Diploma nazionale di qualifica tecnica** di attività di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	B1	B1	B1	B1	B1
tedesco	B2	B1	B1	B1	B1

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative Attitudine al contatto con il cliente, dinamismo, autonomia, ottime capacità organizzative, relazionali e di gestione, di *problem solving* e di lavoro in gruppo. Disponibilità a trasferire in Italia ed all'estero.

Competenze professionali Istruttrice con qualifica Fif, federazione italiana fitness, formazione in convegni e workshop, con esame pratico/teorico finale.

Viaggi di approfondimento in India, Germania, Spagna, Grecia e Messico.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Presentazioni Ballerina di danza classica dai sei ai 13 anni, ho partecipato a più di 10 saggi, gli ultimi 3 sulle punte con la leggendaria Carla Fracci al teatro Morlacchi.

Nel 2006 inizio la pratica dello Yoga, per risolvere i miei disturbi alimentari e i repentini mal di testa con l'insegnante Carla Ricci.

Per lo Yoga partecipo a Workshop e Teacher Training con il nome più noto nell'ambiente dell'Ashtanga Vinyasa Yoga, Pattabhi Jois. Convention, 'full immersion', meditazione e ritiri spirituali saranno parte integrante del mio percorso.

Nel 2010 raggiungo l'India, Anjuna (Goa) Gokarna (Karnataka) e Mysore per approfondire la mia pratica. Mi avvicino al Pilates nel 2011 in seguito ad un incidente stradale, che compromettendo la mia performance Yoghina, mi ridimensiono con un allenamento più appropriato, (vista la frattura dei quattro metatarsi del piede sinistro), con conseguente gesso, stampelle e 6 mesi di riabilitazione! Grazie al Pilates sono riuscita a tenermi in allenamento!

All'inizio dell'anno 2012 partecipo a Workshop e Convention seguita dall'insegnante Luca Ruggeri, noto presenter internazionale di Pilates, collaboratore delle più importanti federazioni di fitness tra cui la Fif (federazione italiana fitness).

Nel giugno 2012 trovo in Julio Dieguez Papi un ottimo insegnante di Yoga, partecipo al suo Workshop, chiamato Yoga connecting Fitness.

Sono ad oggi in corso di studi di due anni per 'Insegnante Yoga', qualificata Fif. Namaste

as.jpg 



as1.jpg 



as2.jpg 

