

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome
Indirizzo
Telefono
Fax
E-mail

Nazionalità
Data di nascita

RIZZATTI VERTOVEZ GIORGIA
VIA NEGROLI 36, 20133, MILANO
3518758795

Giorgia.rizzattivertovez@gmail.com

Italiana
18 LUGLIO 1974

ESPERIENZA LAVORATIVA

- SETTEMBRE 2022 – AD OGGI: FOUNDER/OWNER AHAM DEVI YOGA MILANO (VIA G. ZANELLA 56, MILANO). INSEGNANTE DI HATHA RAJA YOGA, HATHA/HATHA FLOW, VINYASA, BABY E TEEN YOGA, YIN YOGA, RESTORATIVE YOGA, MEDITAZIONE/MINDFULNESS, GINNASTICA DOLCE E GINNASTICA POSTURALE, PILATES MATWORK;
- GIUGNO 2021 – GIUGNO 2022: INSEGNANTE DI VINYASA E HATHA FLOW (CLASSI MULTI-LIVELLO) PRESSO LA SCUOLA SPAZIO MUSICAL, VIA VERDI 83 CERNUSCO SUL NAVIGLIO MILANO
- ANNO 2022: INSEGNANTE GINNASTICA DOLCE E YOGA DOLCE PRESSO CUS – CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO MILANO (PIU' SEDI)
- SETTEMBRE 2018-SETTEMBRE 2021: INSEGNANTE DI RESTORATIVE YOGA E HATHA RAJA YOGA PRESSO L'ASSOCIAZIONE CULTURALE "VARIAZIONI SUL TEMA", VIA DEVOTO 16 MILANO
- SETTEMBRE 2018-AD OGGI LEZIONI CORPORATE E PRIVATE (VINYASA FLOW, RESTORATIVE YOGA/MEDITAZIONE/MINDFULNESS, HATHA RAJA YOGA) – REFERENZE DISPONIBILI SU RICHIESTA (PORTFOLIO: CREDIT SUISSE, UBS, DELCORE, QONTO, PERSONUS SRL)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- On-going: Operatore di Mindfulness, protocollo MBSR presso Future Academy
- Marzo 2025 Diploma insegnante YIN Yoga (TT50h) presso Arhanta Online Academy
- Luglio 2024: Workshop Yoga tibetano Nejang presso Istituto Lama Tzong Kapa
- Dicembre 2023 Diploma Pilates Matwork presso CSEN, riconosciuto CONI, iscritta all'albo nazionale dei tecnici CSEN/CONI
- Novembre 2023: ritiro "Samdhi, luoghi di incontro" con Alessandra Martin presso Borgo Zen, Val Taleggio
- Aprile-Giugno 2023: corso di approfondimento delle principali filosofie (darśana) dell'India con Diego Manzi. Cinque incontri su: Il Sāṃkhya, Lo Yoga classico, La Bhagavadgītā, Il fenomeno tantrico, Il tantrismo kāśmīro
- Marzo 2023: Diploma insegnante Vinyasa Yoga (TT50h) presso Arhanta Yoga Ashram, NL
- Novembre 2022: Diploma Istruttore Ginnastica Posturale presso CSEN,

riconosciuto CONI, iscritta all'albo nazionale dei tecnici CSEN/CONI

- Settembre 2021 Training intensivo (TT10h) sulle asana invertite a cura di Patrick Beach
- Aprile 2021: Workshop "Prana&Mudra: Indagare l'invisibile con Alessandra Martin e Marcello Villirillo
- Marzo 2021: Workshop di Ratna Yoga, "Rinascita" con Gabriella Cella
- Febbraio 2021: Workshop "I Bandha, questi sconosciuti" con Alessandra Martin e Marcello Villirillo
- Gennaio 2020 – Ottobre 2020 Diploma insegnante Hatha Raja Yoga (TT250h PLUS) presso Spazio Garibaldi, Milano con Leading Teacher Ambra Vallo.

STRUTTURA DEL CORSO

Pratica Hatha Yoga: breakdown delle asana e costruzione di sequenze personalizzate

Kryia, Mantra e Pranayama

Esperienza di insegnamento

Metodologia didattica dello yoga

Anatomia e fisiologia

Filosofia e storia dello yoga

- Ottobre 2018 – Luglio 2019

Frequentato interamente l'anno del corso di formazione Triennale (TT300)

Insegnanti Hatha Yoga presso l'Accademia Sathya, Monza – leading teachers: Amrita Ceravuolo, Victory Craxi, Lama Tashi Delek

Materie di studio: Hatha Yoga, filosofia e storia dello yoga, Ayurveda, filosofia ed insegnamenti buddisti

- 23/24 Marzo 2019

Workshop intensivo in "Yoga Therapy" sotto la guida del Dr. Omanand (Guruji) del Paramanand Institute of Yoga Sciences & Research presso Accademia Sathya di Monza. In tale occasione, ho affiancato il maestro facendo anche la traduzione simultanea per entrambe le giornate.

- Ottobre 2018

Il Livello Campane Tibetane sotto la guida dell'insegnante Thonla Sonam, Milano

- Ottobre 2018 Workshop "Risveglia il tuo sé attraverso la saggezza e la meditazione" con Swami Govindananda

- Marzo 2018 – Giugno 2018

Diploma "Restorative Yoga Teacher" (TT40h) presso la scuola di Audrey Favreu, Milano

Iscrizione Albi

Yoga Alliance European Registry

[Dr Giorgia Rizzatti Vertovez - Yoga Teacher \(RYT\) - Yoga](#)

Tecnici CSEN

[Albo Csencorsi](#)

Restorative Yoga Teachers Community

[Community – Audrey](#)

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

La mia piu' che ventennale esperienza lavorativa nel settore della finanza (25 anni), maturata tra l'Italia e l'estero, in ambienti multiculturali, mi ha portato a ricoprire ruoli apicali dove la comunicazione efficace è fondamentale, oltre al lavoro in squadra, ad un approccio organizzato, focalizzato e orientato al risultato. Nonostante l'apparente lontananza tra questi due mondi (finanza/yoga), ho avuto la fortuna di sviluppare competenze e qualità che cerco di portare nell'insegnamento dello yoga. L'insegnamento per sé è un'altra mia grande passione che mi porto dietro fin da ragazzina quando ho iniziato a dare ripetizioni e a fare la baby sitter/aiuto compiti, attività che mi hanno accompagnato per tutti gli anni del liceo e dell'università