

CURRICULUM

PAOLA REMONTI

Paola Remonti è nata a Milano il 5-3-1966.

È residente a Milano.

Dal 1985 a oggi è **docente elementare**.

Negli anni ha seguito corsi di formazione e aggiornamento permanente per docenti della scuola dell'obbligo, riconosciuti dal Provveditorato di Milano, relativamente alla comunicazione, allo sviluppo e alle problematiche comportamentali dei bambini.

Il suo lavoro con i bambini della scuola primaria e il suo personale interesse per la danza e per le tecniche di percezione e di espressione corporea le hanno permesso di sviluppare una particolare attenzione alle tematiche legate al corpo.

Dopo dodici anni di studio della danza classica accademica, nel 1989 ha iniziato una **ricerca nel mondo della danza**, che tuttora continua, partecipando a corsi, seminari ed esperienze terapeutiche negli ambiti della danza contemporanea e della ricerca sul movimento consapevole creativo ed espressivo, studiando inoltre per quindici anni danza mediorientale con *Sabina Todaro*. Il ricchissimo patrimonio della danza e della musica arabe e le esperienze con Sabina sono state un magnifico canale attraverso cui sviluppare presa di coscienza e accettazione del proprio corpo, radicamento al suolo, centratura globale, incontro con l'altro e soprattutto di sperimentare il potere della presenza, dell'essere nel "qui e ora". Nel 2013 ha concluso la formazione per insegnanti di danza con Sabina Todaro. Ha avuto esperienze di metodo Feldenkrais.

Nel 1995 ha iniziato la sua **formazione nell'ambito del benessere e del massaggio**.

Negli anni ha studiato con diversi docenti apprendendo reiki (2 livelli), floriterapia, Body-Harmony, Tecnica Metamorfica, riflessologia plantare (metodo Fitzgerald e massaggio dei Chakra di S.V.

Govindan) e auricolare, cromoterapia e differenti tipologie di massaggio. Nel 2013 ha conseguito il diploma nazionale e il patentino tecnico CSEN- CONI di "Operatore del Massaggio".

Ha insegnato massaggio classico e integrato e floriterapia e ha condotto seminari sul sentire-contatto corporeo, integrando il lavoro corporeo con le abilità acquisite nell'ambito del counseling.

Ha seguito corsi base di Nuova Medicina secondo le scoperte del Dott. R. G. Hamer.

Dal 2012 è operatrice formata e autorizzata **Alohasì** metodo Patrizia Gavoni e conduce corsi di gruppo e sessioni individuali con l'utilizzo dello strumento Alohasì per il riequilibrio psico-fisico e per l'acquisizione di una maggiore consapevolezza corporea.

Ha sempre sperimentato su se stessa le tecniche studiate e dal 1990 a oggi ha fatto numerosi percorsi per la propria crescita personale e professionale con l'aiuto di differenti tecniche e terapie corporee, psicologiche, simboliche ed energetiche.

Ha affiancato a questi percorsi anche esperienze di **meditazione** (Vipassana, meditazioni di Osho, Chan, ecc.) ed esperienze nell'ambito del **respiro** (seminari e diversi cicli individuali di Rebirthing, respirazione Pneuma).

Nel 2006 si è **diplomata** in **Counseling gestaltico umanistico integrato** all'ASPIC di Milano, dove in seguito ha collaborato all'interno dello staff didattico e nel Centro di Ascolto.

Nel 2006 ha completato il Corso di Formazione biennale teorico pratico di **Costellazioni Familiari e Sistemiche** presso il Centro Studi Piazza, dove ha seguito ulteriori corsi di approfondimento. Dal 2011 al 2012 ha partecipato alla formazione avanzata "Trauma e Costellazioni Familiari" condotta da Bertold Ulsamer.

Appassionata di counseling e convinta dell'importanza di una formazione permanente, negli anni ha partecipato a numerosi corsi e aggiornamenti con insegnanti e scuole differenti.