



Silvia Oggioni

30 giugno 1986, Milano

e-mail: silvia.oggioni@gmail.com

+39 333 67 29 142

ESPERIENZA LAVORATIVA

Ambito motorio: yoga, danza, circo

2020 ad oggi Ricerca e creazione di “Uroboros” con Julius Bitterling, performance di 45 minuti circa di danza e circo.

Insegnante di Acroyoga, Movimento e verticali (**Moving Shapes**) in formula di workshop residenziali presso Floripa Surf kite House con Filippo Granata e Tommaso Laganà

2011-2019 Insegnante adulti, adolescenti, bambini:

Acrobalance, Mano a mano e verticalismo

Movimento in coppia partnering e Acrodanza presso:

- *Diaz Academy*: Baby Danza/Baby Gym/Movimento in musica (3-5 anni), Acrogym e Acrobatica sezione Agonistica (10-18 anni).
- *Liberi Di* (Physical Theatre Milano)
- *Laboratorio di Circo Contemporaneo Terzo Tempo Ululù, Spazio Kabum Varese, QuattroX4 Milano*

Acrobata/danzatrice dedita alla progettazione di spettacoli per eventi di vario tipo presso *Liberi Di, Spazio Kabum Varese, QuattroX4 Milano*.

Acro duo insegnamento e/o performance Enrico Ferluga (Italia, Trieste), Julius Bitterling (Germania/Canada)

Insegnante di **Yoga e Meditazione** (approccio Anukalana).

2006- 2016 Conduttrice incontri di **Danza Movimento Terapia/** Movimento espressivo creativo per adulti, bambini, mamme in gravidanza.

ESPERIENZA LAVORATIVA

Ambito psicologico

2016-ad oggi

Psicologa-psicoterapeuta presso il Consultorio Familiare di Assago.

Collaboratrice nell'ambito **psicologia dello sport** con Sport Mindset Agency: mental training e supporto psicologico agli atleti.

Attività psicologica privata (principali tematiche: disturbi dello spettro ansioso/depressivo, tematiche luttuose, stress e burn out lavorativo, disturbi dell'adattamento (legato alle fasi del ciclo di vita).

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Università

Laurea magistrale in *Psicologia Clinica: salute, relazioni familiari e interventi di comunità* presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, esperienza all'estero presso il Dipartimento di psicologia, approccio sistemico (dott. Scott Browning), Chestnut Hill College Philadelphia.

Laurea triennale in *Scienze e Tecniche psicologiche* presso l'Università Bicocca di Milano.

Borsa di studio presso l'Università Sorbona di Parigi: *International Master Class in Art Therapy* 2-7 Luglio 2012.

Laurea magistrale in *Teorie e metodi per la comunicazione*, Erasmus Stockholm University (agosto 2009-maggio 2010).

Laurea triennale in *Scienze umanistiche per la comunicazione* (Facoltà di Lettere e Filosofia) presso Università Statale di Milano.

Scuola di Specializzazione

Scuola di specializzazione in **Psicoterapia breve integrata** Iserdip (2015-2020). Abilitazione Albo Ordine Psicologi Lombardia (2/2017) n° 19397.

Compassion focused therapy (CFT) 1° -2° livello (Gilbert-Petrocchi)

EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Mindfulness educators Ente di formazione accreditato e certificato presso IPHM (International Practitioners of Holistic Medicine)

Mindful eating, strumenti di intervento per psicologi nell'alimentazione

Sessuologia clinica e consulenza di coppia (2023)

FORMAZIONE:

YOGA, DANZA, CIRCO CONTEMPORANEO

Diploma biennale Insegnante **Yoga e Meditazione**, Yoga Alliance RYT500 (approccio Anukalana) presso scuola Samadhi, Firenze, Agosto 2018.

Diploma di Istruttore di **AcroYoga Anukalana Inspired**, 200 ore, presso scuola Samadhi, Firenze, Agosto 2019.

Diploma triennale: Scuola di specializzazione in **Danza Movimento Terapia**, Sarabanda (metodo Fux-Cerruto) a Milano, accreditata Apid (Associazione professionale italiana DanzaMovimentoTerapia).

Iscrizione all'albo n° 435 in data 21/3/2015. Sostegno al disagio psichico, somatico e relazionale attraverso la danza e il movimento, basi di psicologia e medicina tradizionale cinese.

Formazione livello 1 CSEN *Discipline del circo contemporaneo* (maggio 2016)

Formazione permanente in Acrobalance- Partnering- Discipline Aeree circo contemporaneo/ Danza Contemporanea e Partnering.

Formazione continua in **Danza contemporanea, Movimento in coppia Partnering, Acrodanza** dal 2009 *Workshop e seminari intensivi* con:

Elena Cerruto/ Jim May (stile Limon), Alessandra Costa, Lara Guidetti, Arturo Michisanti, Xia Weiyi, Francesca Turchi (Fighting Monkey inspired), Compagnia Nut Milano, Natalia Valebona, Bruno Catalano (Swiss), Tom Weksler (Israel), David Zambrano (Venezuela, Belgium), Marion Sparber e Alan Fuentes (Mexico, Austria), Akira Yoshid (Spain), Davide Bonetti (Italy), Luke Jessop (England), José Rodriguez.

Circo contemporaneo: coltivo la passione per la disciplina di Acrobalance con influenze dal mondo della danza, presso l'Associazione QuattroX4 di Milano, Liberi di Physical Theatre, Spazio Ululù Terzo Tempo Milano, per gli attrezzi aerei come tessuti e cerchio. Partecipo spesso a convention

internazionali di aggiornamento nel settore **Partner Acrobatic, Acrobalance, Handstands**. *Workshop e seminari intensivi con:* Pascal Angelier, Mauro Ardeni, Elena Bosco e Giulio Lanfranco (Magda Clan Circo), Julius Bitterling (Cirque Eloize), Wybren Wouda (Cordarts Rotterdam Circus School), Zenzero&Cannella, Magda Clan Circo, Slava Golubov (Vancity Vancouver Acroyoga), Nani Rossi, Tiko e Bart Venne, Jim Klinkhamer.

Berlin 2019-20, Performing Acrobatics Programme for Professional partner acrobatics training 3 weeks, with Erika Ahola/ Perry Rudolph (Hand to hand technique. Circus company: Kaaos Kaamos), Marion Sparber and Alan Fuentes Guerra (contemporary dance and partnering), Francesco Procopio (theatre).

Corso Primo Soccorso, esecutore di BLS-D- Basic Life Support and Defibrillation (05/2020)

**CAPACITÀ E COMPETENZE
INFORMATICHE**

Discrete conoscenze dell'ambiente Windows e del pacchetto Office (Word, Excel, Power Point). Software statistici: SPSS.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
LINGUISTICHE**

Madrelingua: italiano
Altre lingue (*):

(*) Livelli:
A1/2 Livello base- B1/2 livello
intermedio- C1/2 livello avanzato
Quadro comune europeo di
riferimento delle lingue

Comprensione: ascolto C1 lettura C1	Parlato: interazione C2 lettura C2	Produzione scritta: C1
-------------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------

Spagnolo- Francese- Tedesco

Comprensione: ascolto A1 lettura A1	Parlato: interazione A1 lettura A1
-------------------------------------------	------------------------------------------

**ALTRE CAPACITÀ E
MOTIVAZIONI**

Ho sviluppato ottime capacità organizzative lavorando in squadra/ e in equipe, e relazionali con persone di tutte le età. Sono in grado di adattarmi a qualsiasi mansione e cerco di svolgerla sempre con la massima serietà.

**INTERESSI E
TEMPO LIBERO**

Esplorare il mondo nelle sue potenzialità creative attraverso il viaggio e l'incontro con culture diverse... Da sempre conduco uno stile di vita attivo e vitale, costellato da molti sport. Pratico yoga e studio danza contemporanea. La creatività trova espressione nell'ascolto di musica, passione artistica (acquarello, ambito decorativo, mostre ed eventi culturali), culinaria (cucina naturale ayurvedica e vegana).

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali come previsto dal D.Lgs 196/03