



Alessandra Rosati

INFORMAZIONI

PERSONALI

- ✉ alessandrarosati92@gmail.com
- 📍 Via Silvio Liguori N.8, 04022, Fondi (Italia)
- 📅 9 apr 92
- ♀ Femminile
- 🇮🇹 Italiana
- 📞 3275736643
- 🌐 www.palestrasadchinesiostarlight.yolasite.com

LINGUA MADRE

Italiano

LINGUE STRANIERE

Inglese

- Ascolto: C1
- Lettura: C1
- Interazione: C1
- Produzione orale: C1
- Scritto: C1
- Certificazioni: Diploma Di Studi In Lingua Inglese C1

PATENTE DI GUIDA

B

POSIZIONE RICOPERTA

Chinesiologo Clinico, Assistente Socio Sanitario

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Chinesiologo Clinico

25 ott 15 - In corso
Centro Chinesiologico Chinesio Starlight
Monte San Biagio

- Chinesiologa;
- Massoterapista;
- Esperto in riabilitazione post traumatica;
- Massaggiatore sportivo;
- Posturologa;

CHINESIOLOGO PROFESSIONISTA CERTIFICATO A NORMA TECNICA UNI 1174

25 mag 20 - In corso
Centro Chinesiologico Chinesio Starlight
Monte San Biagio

- TERAPIE MANUALI
- ELETTROMEDICALI
- POSTURA INDIVIDUALE PANCAFIT METODICA MÈZIÈRES
- VALUTAZIONI POSTURALI

Dott.ssa in Scienze Motorie;

Dott.ssa in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate.

Specializzata in Fisioterapia Integrata e Multidisciplinare;

Presidente dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Chinesio Starlight, Club sportivo centro Chinesiologico;

Attività o settore: Sanità

ASSISTENTE SOCIO SANITARIO IN OSPEDALI, CENTRI MEDICI E CLINICHE

13 apr 21 - In corso
Centro Chinesiologico Chinesio Starlight
Monte San Biagio

L'Assistente sanitario è l'operatore sanitario che, in possesso della qualifica abilitante e dell'iscrizione all'Albo professionale, è addetto alla prevenzione, alla promozione ed alla educazione per la salute.

Attività o settore: Sanità e Elettromedicali

Docente Di Scienze Motorie

11 nov 19 - 18 dic 19
I.S.S.I.S. Pacifici e De Magistris
Sezze

Professoressa Supplente di Educazione Fisica

Docente

16 nov 20 - In corso
Istituto Comprensivo Antonio Gramsci
Aprilia

Professoressa di Sostegno con contratto al 30/06/2021

Istruttore

1 set 14 - 10 mag 18
Palestra Planet Fitness Fondi
Fondi

Istruttore di Indoor Cycling
Istruttore di Ginnastica Posturale

Attività o settore: Istruttore di Fitness e Wellness

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Laurea in Scienze Motorie e Sportive

11 set 11 - 14 ott 14
Università degli studi di Cassino e del Lazio Meridionale
Cassino

Le scienze motorie e sportive costituiscono nel loro complesso l'insieme di quelle particolari discipline che si occupano delle attività fisiche e dello sport, attraverso lo

studio trasversale della medicina, della psicologia, della fisiologia e della didattica dello sport.

Laurea in Attività Motoria Preventiva e Adattata LM67

11 set 14 - 21 dic 16

*Università degli studi di Cassino e del Lazio Meridionale
Cassino*

Il corso offre una preparazione avanzata nel campo delle attività motorie preventive e adattate a diverse condizioni di decadimento delle capacità motorie e di disabilità.

ASSISTENTE SOCIO SANITARIO IN OSPEDALI, CENTRI MEDICI E CLINICHE

13 apr 21 - In corso

*Eshca Business School
Milano*

L'assistente sanitario, secondo l'ordinamento italiano, è un professionista sanitario addetto alla prevenzione, alla promozione e all'educazione della salute.

Master in Metodologie Pedagogiche nell'Educazione Motoria

18 set 21 - 19 feb 19

*Associazione Mnemosine
Latina*

Il Master ha lo scopo di promuovere alta formazione, successivi al conseguimento della laurea, per rispondere alle esigenze provenienti dal mondo del lavoro e delle professioni.

Fisioterapia Integrata e Multidisciplinare

20 lug 20 - In corso

*E-COM Educazione continua in medicina
Reggio Calabria*

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere.

Corso di aggiornamento continuo in medicina: La Tecar Terapia

1 gen 20 - In corso

*Formamentis SRL
Roma*

La tecarterapia, chiamata anche solamente Tecar (Trasferimento Energetico Capacitivo e Resistivo) è una tecnica fisioterapica innovativa che stimola energia dall'interno dei tessuti, attivando naturali processi riparativi e antinfiammatori per la cura dei disturbi muscolo-scheletrici.

Corso di Tecnico Posturologo esperto in Ginnastiche Posturali

7 giu 20 - In corso

Life Learning

Il posturologo è un professionista del ramo sanitario che ha frequentato un corso o un master di posturologia e quindi è una figura che a seconda della propria specificità, si occupa di diagnostica e/o di riabilitazione posturale.

Corso di specializzazione in Massoterapia e Massaggio

13 lug 20 - In corso

Deka Corsi Online

La massoterapia è il massaggio terapeutico dei muscoli e dei tessuti connettivi, praticato con le mani e volto principalmente a prevenire le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico o riabilitare i soggetti che ne sono affetti.

Posturologia Clinica, base principi e trattamento

1 giu 20 - In corso

*PhisioVit S.r.l.
Viterbo*

È la Scienza Medica che studia il funzionamento del Sistema Posturale ed analizza la relazione tra lo squilibrio del Sistema Posturale e le patologie dell'apparato locomotore.

Corso di specializzazione in Terapia Manuale Ortopedica

13 ago 20 - In corso

*Phisiovit S.r.l.
Viterbo*

La Terapia Manuale Ortopedica (OMT) è una specializzazione della fisioterapia per il trattamento delle patologie neuro-muscolo-scheletriche, basata sul ragionamento clinico, che utilizza approcci di trattamento altamente specifici, i quali includono le tecniche manuali e gli esercizi terapeutici.

Osteopatia e medicina Manuale Osteopatica

10 lug 20 - In corso

Age.n.a.s. Sanità in formazione

Roma

L'osteopatia è una medicina manuale, un sistema di diagnosi e trattamento che pur basandosi sulle scienze fondamentali e le conoscenze mediche tradizionali (anatomia, fisiologia, biomeccanica, neurologia, ecc..) non prevede l'uso di farmaci né il ricorso alla chirurgia, ma attraverso manipolazioni e manovre specifiche.

Corso sull'applicazione del Taping Neuromuscolare

15 giu 15 - In corso

Formazione Continua Scienze Motorie

Cassino

È una tecnica non invasiva e non farmacologica che, attraverso l'applicazione di un nastro adesivo ed elastico con particolari caratteristiche mecano elastiche, offre una stimolazione meccanica in grado di creare spazio nei tessuti, favorire il metabolismo cellulare, attivare le naturali capacità di guarigione del corpo.

Corso di Terapia Cranio Sacrale

10 apr 18 - 20 apr 18

Life Learning

Tecnica di natura olistica, il massaggio cranio-sacrale viene praticato, con leggerissime manipolazioni, sulle ossa del cranio e sulla colonna vertebrale.

Massaggiatore Sportivo

20 mar 18 - In corso

Zone Riflesse Company S.r.l.

Monfalcone

Il massaggio sportivo è eseguito da massaggiatori sportivi su alcune zone del corpo per migliorare la preparazione atletica.

Massaggiatore Olistico

10 mar 18 - 19 apr 18

Life Learning

E' un tipo di trattamento che considera la persona nella sua interezza, secondo le specifiche caratteristiche anatomiche e bioenergetiche, con la finalità di ripristinare il naturale equilibrio energetico.

Personal Trainer specializzato nel Bodybuilding

17 ott 19 - In corso

CSAIN Centri sportivi aziendali e industriali

Roma

Il personal trainer (anche detto allenatore personale e convenzionalmente indicato dalla sigla PT) è la figura professionale preposta a gestire in maniera individualizzata l'esercizio fisico di coloro che si avvicinano o praticano attività fisica per migliorare il proprio stato di salute o di forma fisica.

Corso Di Master Istruttore Indoor Cycling

17 dic 17 - In corso

CSAIN Centri Sportivi Aziendali e Industriali

Roma

L'Indoor Cycling, un'attività di ciclismo indoor a tempo di musica coinvolgente e dai ricchi benefici.

Qualifica di Educatore Alimentare

10 mar 15 - In corso

Msp Corsi

Terracina

Figura preparata in materia di nutrizione umana, alimentazione per sportivi e per atleti, che siano in grado di sostenere lo Sport, la Promozione della Salute e l'Educazione ad una Corretta Alimentazione ed Integrazione.

COMPETENZE PERSONALI

Competenze comunicative

- Leader cooperativo, appassionato e incoraggiante, formalmente riconosciuto dai colleghi per l'impegno e per l'elevato livello di professionalità.
- Grande comunicatore.

Competenze organizzative e gestionali

- Leadership, responsabile di un team di cinque colleghi istruttori nel centro/palestra Chinesio Starlight;
- Solida capacità di giudizio durante l'esecuzione di compiti e funzioni come istruttore; promozione di una cultura della sportività, della cooperazione e della responsabilità; motivazione e incoraggiamento degli atleti a fare del loro meglio durante gli allenamenti.

Competenze professionali

Massoterapista e Proprietaria del Centro Chinesio Starlight:

- Chinesiologa;
- Massoterapista;
- Esperto in riabilitazione post traumatica;
- Massaggiatore sportivo;
- Posturologa;
- Personal training;

Competenze digitali

- Elaborazione delle informazioni.
- Creazione di contenuti.
- Comunicazione.
- Risoluzione dei problemi.
- Sicurezza.

Altre competenze

- Musica;
- Ciclismo;
- Mountain Bike;
- Bodybuilding;
- Trekking;
- Primo Soccorso;

ULTERIORI INFORMAZIONI

Dott.ssa Alessandra Rosati

Sono Alessandra Rosati, Chinesiologa specializzata in scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate.


Ho esperienza nel settore del fitness e il mio metodo di lavoro si basa sulla personalizzazione dell'allenamento, nel rispetto delle caratteristiche individuali e dei singoli obiettivi da raggiungere.

Esercito la mia professione a Monte San Biagio nel mio centro Chinesiologico, Chinesio Starlight!

Mi occupo di:

- Allenamento personalizzato;
- Personal Training;
- Allenamento in sospensione (TRX);
- Step e aerobica;
- Indoor Cycling;
- Ginnastica Posturale Individuale e di Gruppo;
- Pilates;
- Dimagrimento;
- Educazione Alimentare;
- Tonificazione Muscolare;
- Forza e Ipertrofia;
- Allenamento Funzionale;
- Cross Training;
- Rieducazione funzionale post infortunio.

Amo il mio lavoro perché ha cambiato totalmente la mia vita. Lo sport mi ha dato tanto sia a livello affettivo, in quanto sono atleta agonista di ciclismo su strada e mountain bike vincitrice di numerosi titoli, sia a livello lavorativo perché ha permesso di incrementare le mie conoscenze e competenze grazie ai faticosi studi svolti. Il lavoro unito alla passione è il cocktail perfetto per raggiungere i propri obiettivi.



Handwritten signature