



SILVIA CONTE

INSEGNANTE DEL METODO
FELDENKRAIS® - ISTRUTTRICE DI
GINNASTICA POSTURALE -
ACCOMPAGNATRICE
NATURALISTICA O GUIDA
ESCURSIONISTICA AMBIENTALE

Attività Offerte on line e in presenza

- Corsi di gruppo di Consapevolezza Attraverso il Movimento® (CAM)
- Corsi di Ginnastica Posturale
- Lezioni Individuali di Integrazione Funzionale® (IF)
- Workshop tematici
- Residenziali a tema. Più giorni di formazione e convivialità con lezioni del m. Feldenkrais ed escursioni
- Passeggiate Fluide e Consapevoli
- Esperienze guidate nell'osservazione di sé attraverso le opere d'arte (da 'Lo Sguardo in movimento')
- Laboratori per bambini in palestra e in natura
- Laboratori di Vocalità e Feldenkrais con Aki Osada
- Laboratori di Nordic Walking e Feldenkrais con Mariolina Maffei
- Passeggiate Fluide-Storico Archeologiche con Riccardi Alciati, esperto del territorio

CONTATTI

Cell: 349-1515975

Email: silvia@spazioup.it

www.spazioup.it

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 GDPR 679/16.

Ivrea 23/12/2025

FORMAZIONE ED ESPERIENZE

Esperienza Professionale e Formazione

Con oltre 20 anni di esperienza nel settore informatico, ho sviluppato una solida preparazione tecnica che unisco alla mia passione per l'arte e l'educazione. Questa combinazione mi ha permesso di acquisire competenze trasversali, che applico quotidianamente nelle attività professionali e nei progetti educativi e culturali.

Educazione, Arte e Metodo Feldenkrais

Parallelamente alla mia carriera professionale, ho approfondito la mia formazione artistica, partecipando a numerosi laboratori teatrali con attori professionisti e contribuendo alla realizzazione di spettacoli. Questo mi ha permesso di integrare la creatività e l'espressione artistica nel mio approccio educativo e di benessere.

Come insegnante del Metodo Feldenkrais, un approccio educativo somatico che promuove la consapevolezza e il miglioramento dell'elasticità fisica e mentale, lavoro con adulti, bambini e persone con difficoltà neuro-motorie, adottando una visione globale della persona che integra pensiero, emozione, sensazione e movimento.

- **Progetti educativi** : Ho progettato e condotto laboratori nelle scuole dell'infanzia e primarie, integrando il m. Feldenkrais con il teatro, stimolando l'apprendimento, la creatività e il benessere.
- **Passeggiate Fluide e Consapevoli**: Ho ideato e realizzato questo progetto che combina camminata e movimenti ispirati al Metodo Feldenkrais, mirato a stimolare il benessere mentale e fisico.
- **Ricerca e formazione continua**: Nel 2020 ho partecipato a un programma di ricerca promosso da AIIMF e AISF, per persone fibromialgiche. Nel 2021 ho frequentato il laboratorio "**Lo sguardo in movimento**" condotto da Mara Delle Pergola, che integra il Metodo Feldenkrais con l'osservazione di opere d'arte.

Formazione e Qualifiche

- 2005: Insegnante del metodo Feldenkrais
- 2021: Qualifica di a.s.g.f. in salute e fitness/ginnastica posturale, riconosciuta dal CONI.
- 2023: Guida escursionistica ambientale, iscritta negli elenchi ufficiali della Regione Piemonte.

Impegno Professionale e Culturale

Sono socia e insegnante riconosciuta dall'Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais, dove ho ricoperto il ruolo di referente per le regioni Piemonte, Valle d'Aosta e Sardegna. Sono stata presidente e socia fondatrice dell'associazione Spazio Up! che promuoveva attività culturali e formative sul territorio. Partecipando regolarmente a incontri di aggiornamento e seminari, continuo a perfezionare le mie competenze professionali e a rimanere al passo con le ultime novità nel campo del Metodo Feldenkrais e delle pratiche educative e di ricerca del benessere.

Silvia Conte