



Data di nascita:

---

**Titolare P.IVA**

Patente B - automunita

---

Dopo la laurea in Cooperazione Internazionale, ho deciso di proseguire i miei studi approfondendo l'ambito delle Relazioni d'aiuto e dell'educazione. La mia professionalità si è definita in due grandi ambiti: da un lato l'educazione alla Mondialità, con esperienza sul campo e di progettazione; dall'altro lo yoga, come insegnante per le mamme in gravidanza e nel post parto, con particolare attenzione alla dimensione del Cerchio come luogo di condivisione, non giudizio e libertà per una genitorialità più consapevole e rispettosa. Inoltre ho unito i due ambiti dedicandomi anche allo Yoga bambini. Vivo l'ambito professionale e il mio cammino personale con entusiasmo e determinazione, caratteristiche che si sono ancora di più rinforzate con il dono della maternità.

Marzo 2019 - oggi (maternità Ott 2021 - Ott 2022)	<u>Educatrice interculturale</u> presso <b>Fondazione PIME Onlus</b> Settore: Ufficio Educazione Mondialità - Attività educative, didattiche e formative per enti scolastici (da scuola dell'infanzia a scuola secondaria di II grado) e parrocchie - Progettazione ed educatrice "Consiglio Comunale dei ragazzi" del Comune di Agrate B.za
Febbraio 2023 - oggi	<u>Insegnante di Yoga in gravidanza e nel post parto (mamma bebè) e</u> <u>Facilitatrice cerchi di donne</u>
Marzo 2024 - oggi	<u>Insegnante di Yoga bambini</u>
Giugno 2017 - Gennaio 2018 (maternità Gen 2018 - Feb 2019)	<u>Supporto alla didattica per corsi di formazione area Protezione Civile,</u> <u>Polizia Locale e Scuola per l'Ambiente</u> presso <b>Polis - Regione Lombardia (Milano)</b> Settore: Formazione adulti - Sicurezza ed emergenza - Organizzazione corsi, gestione rapporti con enti e servizi
Ottobre 2016 - Maggio 2017	<u>Progetto Immigrazione 2.0</u> presso <b>Movimento Cristiano Lavoratori (MCL - Milano)</b> Settore: Comunicazione e orientamento - immigrati - Mappatura dei servizi sul territorio e ricerca sull'accessibilità - Ideazione, progettazione e creazione in autonomia di un sito web

Gennaio 2017 - Giugno 2017

Docente - Centro di Accoglienza

presso **CAS di Croce Rossa Italiana (Bresso, Via Clerici)**

Settore: Formazione adulti - Narrazione - immigrati

- Organizzazione e gestione lezioni di italiano e narrazione di sé

- Coautrice del libro "In viaggio con me stesso"

Agosto 2012

Educatrice

presso **"Floreat Primary School" (Periferia di Città del Capo, Sudafrica)**

- Gestione ed organizzazione, in team, di lezioni di educazione fisica con classi di 20/40 bambini dai 6 ai 13 anni

### **FORMAZIONE**

Febbraio 2022 - Marzo 2024 **INSEGNANTE DI YOGA IN GRAVIDANZA, POST PARTO, YOGA BAMBINI**

**- Metodo Yoga in Fascia®**

Yoga, Cerchi di donne, Genitorialità consapevole, Mindfulness e Pedagogia positiva, Yoga bambini

Tesi: "Respira, narra, splendi insieme ai tuoi maestri più grandi: i tuoi figli e le tue figlie" (tema: genitorialità consapevole)

Gennaio 2016 - Gen 2017

**Master in Relazioni d'aiuto in contesti di cooperazione e sviluppo**

**nazionali ed internazionali**

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

Tesi: "Narrare." - Sulle potenzialità educative e resilienti della narrazione

Settembre 2012 - Sett 2015 **Laurea triennale in Scienze Politiche e delle Relazioni Internazionali**

**(Curriculum Cooperazione Internazionale)**

Voto: 108/110

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

Tesi: "Dall'accoglienza allo sviluppo umano: aspetti teorici ed esperienze pratiche"

2006 - 2011

Liceo delle Scienze Sociali - Erasmo da Rotterdam di Sesto S. G.

**Lingue**

Italiano: Madrelingua - Inglese: B2 - Spagnolo: A2

**Competenze informatiche**

Sistema operativo Windows e OS - Conoscenza ottima pacchetto office

**Altro**

Appassionata di albi illustrati e libri, pratico Yoga e Mindfulness.

Giocatrice di basket a livello agonistico, dal 1998 - 2010 in una squadra di pallacanestro femminile

Giocatrice di calcio a livello amatoriale, dal 2011-2012 in una squadra CSI

Nel 2006 ho vinto un concorso grafico pubblicitario "Una città a misura di.."

### Referenze

Chiara Frigerio  
Fondazione PIME  
[frigerio@pimemilano.com](mailto:frigerio@pimemilano.com)