
RITA RINALDI

Rinaldi Rita
3479978648
rinaldirita76@gmail.com

Via Giotto 34/b
71121 Foggia
Fg

Profilo

Pratico e insegno la disciplina yoga da oltre vent'anni ricercando uno stile personale ed autentico che si fonda sugli antichi insegnamenti su vari aspetti della vita, originari dell'India. Lavoratrice intraprendente con esperienza in diversi campi mi ha consentito di acquisire diverse abilità conosciute con il nome di competenze trasversali come la capacità di trovare una soluzione tempestiva dinanzi a situazioni impreviste, oppure come le capacità organizzative ,comunicazione efficace, empatia, flessibilità, capacità di fare squadra e di riuscire a gestire i conflitti.

Esperienza

Titolare e fondatrice di DharmaStudioYoga, Foggia,Fg - 2020 oggi

DharmaStudioYoga nasce dal desiderio esistenziale di creare , elaborare un progetto che onorasse la mia vita e i miei sforzi , un progetto che pian piano ha preso forma in uno spazio fisico dove poter coltivare speranza, possibilità ,autonomia , uno spazio dove poter creare valore. DharmaStudioYoga è frutto di un duro lavoro , in stretta coerenza con la disciplina Yoga, frutto di un profondo percorso di crescita interiore, per trasferire agli altri l'importanza di essere una persona migliore nella vita quotidiana e nel sociale.

Istruttrice Yoga, Parcocittà, Foggia, Fg 2016-2019

Responsabile e curatrice del corso yoga.,La mia attività è stata una di quelle che sin da prima della ristrutturazione dell'anfiteatro di parco San Felice ,polmone verde della città di foggia , ha offerto la propria candidatura insieme a molte altre associazioni nel progetto di ristrutturazione ,al fine di promuovere buone prassi, cittadinanza attiva , supportare e sostenere la sottrazione di una parte del parco cittadino all'incuria e all'abbandono . Perseguendo così la mia missione di creare valore attraverso la promozione sociale.

Istruttrice Yoga/animatrice, RDS World, Foggia, Fg — 2015-2019

Il mestiere di animatrice turistica è stato un impiego che per molte estati mi ha fornito la possibilità di mettermi in discussione, uscire fuori dalla mia zona di confort , ho avuto l'opportunità di confrontarmi con colleghi molto più giovani di me ,riconoscendo l'importanza e la ricchezza della diversità sul posto di lavoro dove il più giovane impara dal meno giovane e viceversa.

Istruttrice YogaBimbi, Manfredonia/margherita di Savoia, Fg — 2017-2019

Per tre anni consecutivi sono stata promotrice della “giornata internazionale dello yoga” che viene celebrata il 21 giugno ed istituita dall'Onu nel 2014 dalla spinta del governo indiano . In tutto il mondo in questo giorno si celebra la guarigione e la pace interiore offerte da questa

antica pratica, “ Lo yoga significa unità di mente e corpo, pensiero e azione, dominio di sé e auto-realizzazione, armonia tra uomo e natura, un approccio olistico tra salute e benessere.

Istruzione

Dipartimento studi umanistici, Foggia, Fg- Scienze dell'educazione e della formazione 2022 (106/110)

Formazione

Associazione Anahata, Foggia- Fg 2000-2004

In questo spazio ho mosso i primi passi verso l'antica disciplina yoga, uno spazio libero quasi vintage, senza etichette, la pratica yoga non era ancora una moda! Uno spazio gestito da alcune donne meravigliose che dal nord erano ritornate al sud per diffondere ciò che avevano appreso. La ricordo come una esperienza fondativa , che ricordo con grande serenità e intimità.

Formazione

Accademia yoga Maharishi Sathiananda , Foggia, Fg 2004-2012

Una speciale formazione fisica di questa meravigliosa disciplina l'ho potuta acquisire in questo spazio divenendo sin da subito una delle tirocinanti principali e membro di supporto nella gestione delle classi yoga, seguendo un personale metodo che caratterizza tale accademia yoga, portandomi spesso a superare i miei limiti , attraversarli e andare oltre , ho adottato con tale metodo molto vicino a quello di una accademia militare, un comportamento responsabile e consapevole in qualsiasi momento riuscendo a conservare la mia identità e i miei valori etici.

Formazione

Accademia yoga Maharishi Sathiananda , Brescia, Bs 2004-2012

Una speciale formazione fisica di questa meravigliosa disciplina l'ho potuta acquisire in questo spazio divenendo sin da subito una delle tirocinanti principali e membro di supporto nella gestione delle classi yoga, seguendo un personale metodo che caratterizza tale accademia yoga, portandomi spesso a superare i miei limiti , attraversarli e andare oltre , ho adottato con tale metodo molto vicino a quello di una accademia militare, un comportamento responsabile e consapevole in qualsiasi momento riuscendo a conservare la mia identità e i miei valori etici.

Master

Master intensivo di kya Yoga e aj jutsu, Tenerife, Gran Canarie 2010

Formazione

Tirocinio yoga per la terza età centro anziani “Palmisano” Foggia , Fg 2006-2008

Formazione

Corso di formazione di 100 ore con qualifica di Insegnante di yoga per bambini con il metodo Baliayoga, Bari, Ba 2017

Formazione

Corso di studi biennale con qualifica di Insegnante di yoga , Alessandria ,To,
2017

Formazione

Corso di formazione di 300 ore con qualifica di Insegnante yoga, Alessandria ,
To, 2019

Formazione

Master di formazione Vinyasa yoga e movimento mio-fasciale, Toscana, 2022

Firma

Handwritten signature in black ink, appearing to read "Stefano Rulli".