

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **SARA CAVAZZIN**
Indirizzo **28100 Novara (NO)**
Telefono
Fax
E-mail **danae87@hotmail.it**

Nazionalità Italiana
Data di nascita 20/01/1987

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) Gennaio 2018 – in corso
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Le Rêve, Via Rovetta 5 Novara
 - Tipo di azienda o settore Associazione Culturale
 - Tipo di impiego Collaborazione autonoma
- Principali mansioni e responsabilità Insegnante di Yoga, Meditazione e Mindfulness per bambini, adulti, persone con disabilità, Insegnante di Recitazione Teatrale per adulti e persone con disabilità e regia di spettacoli teatrali per bambini e adulti
- Date (da – a) Aprile 2018 - Giugno 2018
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Scuola primaria Don Ponzetto, via Pianca 32 Novara
 - Tipo di azienda o settore Scuola Statale
 - Tipo di impiego Collaborazione Autonoma
- Principali mansioni e responsabilità Insegnante laboratorio teatrale per bambini dalla classe 1° alla classe 5°
- Date (da – a) Aprile 2018 - Giugno 2018
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Scuola primaria Don Ponzetto, via Pianca 32 Novara
 - Tipo di azienda o settore Scuola Statale
 - Tipo di impiego Collaborazione Autonoma
- Principali mansioni e responsabilità Insegnante Laboratorio Teatrale per bambini dalla classe 1° alla classe 5°
- Date (da – a) Novembre 2018 – Giugno 2019
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Scuola primaria Don Ponzetto, via Pianca 32 Novara
 - Tipo di azienda o settore Scuola Statale
 - Tipo di impiego Collaborazione Autonoma
- Principali mansioni e responsabilità Insegnante Laboratorio Teato e Yoga (con fondamenti di Mindfulness) per bambini della classe 4°
- Date (da – a) Novembre 2019 – Febbraio 2020

- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Date (da – a)
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
 - Principali mansioni e responsabilità
- Scuola primaria Don Ponzetto, via Pianca 32 Novara
- Scuola Statale
Collaborazione Autonoma
Insegnante Laboratorio Teatro e Yoga (con fondamenti di Mindfulness) per bambini della classe 5°
Marzo 2019 – Giugno 2019
Scuola dell'Infanzia A. Rosmini, via A. Rosmini 1 Borgomanero (NO)
- Scuola Paritaria – Cooperativa
Collaborazione Autonoma
Insegnante Laboratorio Teatro e Yoga (con fondamenti di Mindfulness) per bambini dai 3 ai 5 anni

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
 - Date
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
 - Date
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Novembre 2020
Accademia Mindfulness
Mindfulness, Mindfulness Protocollo MBSR Mindfulness per Riduzione dello Stress), Comunicazione Consapevole e Intelligenza Emotiva, Mindful Eating
Attestato Internazionale Riconosciuto da IPHM come Istruttore di Mindfulness con Protocollo MBSR
- Novembre 2020
Ovunque Yoga
Storia e Scientificità dei Chakra, Asana, Pranayama e Meditazioni per i Chakra
Attestato per la libera professione – Yoga per i Chakra
- Aprile 2020
Mindfulness Educators
Mindfulness, Meditazione (Pratiche Formali e Informali), Storia e Scientificità della Mindfulness

- Qualifica conseguita Attestato Internazionale Riconosciuto da IPHM come Facilitatore in Mindfulness
- Date Maggio 2020
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Non Solo Fitness
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Storia e Scientificità dell'Hatha Yoga, Pranayama, Meditazione e Asana di livello intermedio e elevato, Yoga Bandha, Fisiologia e Anatomia legate allo Yoga, Power Yoga e Vinyasa Yoga
- Qualifica conseguita Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico riconosciuti AICS (CONI) in Istuttore Hatha Yoga di II Livello
- Data Novembre 2019
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Non Solo Fitness
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studi Yoga dedicato a Bambini e Ragazzi, Asana, Respirazione e Meditazione nell'età della crescita, giochi per la pratica dello Yoga nell'età infantile, Fisiologia e Anatomia dello Yoga nella crescita
- Qualifica conseguita Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico riconosciuti AICS (CONI) in Istuttore Hatha Yoga per Bambini

- Date **Settembre 2020**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **Accademia Mindfulness**
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio **Mindfulness, Mindfulness Protocollo, MBSR, Mindfulness per Riduzione dello Stress, Psicologia e Comunicazione Corporea, Yoga, Pranayama, Meditazione e Asana di base, Fisiologia e Anatomia legate allo Yoga, Intelligenza Emotiva, Mindful Eating**
 - Qualifica conseguita **Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico riconosciuti AICS (CONI) di Mindfulness con Protocollo MBSR**
- Date **Novembre 2020**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **Omnique Yoga**
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio **Storia e Scientificità del Yoga, Asana, Pranayama e Meditazione, Yoga Chakra per bambini, ragazzi, adulti e persone con disabilità dal livello propedeutico al 5° livello**
 - Qualifica conseguita **Attestato per la libera professione - Conduzione di Yoga Nidra**
- Date **Aprile 2020**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **Mindfulness Educators**
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio **Mindfulness, Meditazione (Pratiche Formali e Informali), Storia e Scientificità della Mindfulness ai bambini da 0 a 6 anni, Yoga per la crescita (benefici e precauzioni da 0 a 6 anni)**
 - Qualifica conseguita **Attestato Internazionale Riconosciuto da IPHM come Facilitatore in Mindfulness**
- Date **Maggio 2020**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **Non Solo Fitness**
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio **Storia e Scientificità dell'Hatha Yoga, Pranayama, Meditazione e Asana di base, Fisiologia e Anatomia legate allo Yoga, Pranayama, Meditazione e Asana di livello intermedio e elevato, Yoga Bandha, Fisiologia e Anatomia legate allo Yoga, Power Yoga e Vinyasa Yoga**
 - Qualifica conseguita **Attestato Istitutore Hatha Yoga di I Livello**
- Date **Settembre 2018**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **Non Solo Fitness**
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio **Storia e Scientificità dell'Hatha Yoga, Pranayama, Meditazione e Asana di base, Fisiologia e Anatomia legate allo Yoga, Pranayama, Meditazione e Asana di livello intermedio e elevato, Yoga Bandha, Fisiologia e Anatomia legate allo Yoga, Power Yoga e Vinyasa Yoga**
 - Qualifica conseguita **Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico riconosciuti AICS (CONI) in Istuttore Hatha Yoga di II Livello**
- Date **Novembre 2019**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **Non Solo Fitness**
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio **Yoga dedicato a Bambini e Ragazzi, Asana, Respirazione e Meditazione nell'età della crescita, giochi per la pratica dello Yoga nell'età infantile, Fisiologia e Anatomia dello Yoga nella crescita**
 - Qualifica conseguita **Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico riconosciuti AICS (CONI) in Istuttore Hatha Yoga per Bambini**

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRE LINGUE

INGLESE B1

FRANCESE B1

SPAGNOLO BASE

ULTERIORI INFORMAZIONI

Diploma Liceo Linguistico (2006)

Diploma di Scuola Attorale (Accademia Campus, Campo Teatrale, 2009)

Attestato per l'insegnamento del teatro ai bambini, seminario "Il gioco del teatro", rilasciato da Zerosplanet, 2013

Attestato di teatro educativo e pedagogico, corso "Il teatro e la risoluzione del conflitto" promosso dall'associazione Generator con patrocinio dell'Unione Europea, 2013

Attestato di alta formazione teatrale, stage residenziale "Teatro al castello" organizzato dall'associazione culturale Art&Vita con il contributo di Regione Piemonte, Fondazione CRT, Fondazione CRC e Comune di Roddi

Attestato per la conduzione di attività e laboratori teatrali in ambito sociale e pedagogico (Paolo Grassi, 2019)

Dal 2009 al 2017 numerose attività di insegnamento teatrale per bambini ragazzi e adulti in ambito associativo e scolastico, tra cui: associazione culturale Dimidimitri (Novara, Quarna Sotto e Quarna sopra), Scuola Primaria Ricci (Sunò), Academy (Oleggio)

Fin dal 2009 numerosi i lavori a cui ho preso parte come attrice e che ho coordinato in ambito drammaturgico e registico, alcuni premiati:

Premio "Birgitta Bergstrom" con il gruppo teatrale della Scuola Elementare di Sunò e il premio "Birgitta Bergstrom" nella categoria "Teatro Ragazzi"

Primo Premio della XVII edizione del festival teatrale per ragazzi "Franco Agostino" e il premio "Portatori d'arte di Gattinara"