

ALESSANDRA CATTANEO

Chinesiologa
Osteopata

📍 Via Rovani, 20900 5 - Monza

☎ 340 2938631

✉ info@alessandracattaneo.it

✉ info@studiocervamilano.it

🌐 www.alessandracattaneo.it

🌐 www.studiocervamilano.it

Data di nascita: 25 Agosto 1982

Nazionalità: Italiana

Esperienza Lavorativa

LUGLIO 2023 - IN CORSO

Fondatrice dello Studio Medico Cerva in Via Cerva 23, Milano.

Medicina del benessere e della riabilitazione fisica

Osteopata e chinesiologa.

Sono la fondatrice e direttrice dello Studio Medico Cerva, in cui ci impegniamo a offrire servizi medici di alta qualità per migliorare la salute e la vitalità dei nostri pazienti. Trattamenti osteopatici e riabilitazione di soggetti affetti da varie patologie la cui terapia comprende anche una mirata attività fisica.

GENNAIO 2015 - LUGLIO 2023

Studio medico privato sito in Via Visconti di Modrone 8, Milano.

Medicina del benessere e della riabilitazione fisica

Osteopata e chinesiologa.

Trattamenti osteopatici e riabilitazione di soggetti affetti da varie patologie la cui terapia comprende anche una mirata attività fisica. Trattamenti di tecar terapia per patologie muscolo- scheletriche di vario genere. Osteopatia pediatrica, con trattamenti per problematiche post parto, neonatali e nelle diverse fasi dello sviluppo psico-neuro-motorio del bambino.

SETTEMBRE 2013 - DICEMBRE 2014

Studio medico privato personale sito in Via Mosè Bianchi, 79 Milano.

Medicina del benessere e della riabilitazione fisica

Osteopata e chinesiologa.

Trattamenti osteopatici e riabilitazione di soggetti affetti da varie patologie la cui terapia comprende anche una mirata attività fisica.

GENNAIO 2013 - IN CORSO

Soma, Istituto Osteopatia Milano, Viale Sarca 336, Milano.

Istituto di formazione Osteopati professionisti con corsi full time e part time.

Ruolo di docente e capo dipartimento in ambito mio-fasciale FT1 (corso full time)

Preparazione e svolgimento dell'attività didattica inerente alla materia osteopatia, con supporto di presentazioni power point, materiali audio-visivi e utilizzo di ecografo a scopo didattico e di ricerca.

SETTEMBRE 2012 - SETTEMBRE 2013

Studio medico associato "Care Medical Spa" sito in via San Calimero 1, Milano.

Centro fisioterapico e di medicina del benessere in collaborazione con la farmacia "Foglia" di Milano

Osteopata e chinesiologa.

Trattamenti osteopatici e riabilitazione di soggetti affetti da varie patologie la cui terapia comprende anche una mirata attività fisica.

SETTEMBRE 2009 - LUGLIO 2012

Studio medico privato "Medi SPA" sito in via Vincenzo Monti, 3 Milano.

Società di consulenza e formazione nella medicina del benessere.

Osteopata e chinesiologa

Trattamenti osteopatici e riabilitazione di soggetti affetti da varie patologie la cui terapia comprende anche una mirata attività fisica.

GENNAIO 2006 - IN CORSO

Pazienti diversamente abili o affetti da patologie invalidanti presso il proprio domicilio.

Medicina del benessere e della riabilitazione fisica

Osteopata e chinesiologa.

Trattamenti osteopatici e riabilitazione di soggetti affetti da varie patologie la cui terapia comprende anche una mirata attività fisica.

SETTEMBRE 2008 - SETTEMBRE 2009

DownTown Palestre Milano, Piazza Cavour Milano.

Centro Fitness Salute e Benessere,

Personal Trainer e Operatrice "LAB".

Come PT: Allenamenti personalizzati per svariate tipologie di clienti con differenti obiettivi.

Come Operatrice LAB: Test posturali e metabolici effettuati in un laboratorio tecnologicamente all'avanguardia con metodiche finalizzate all'allenamento e al raggiungimento degli obiettivi.

GENNAIO 2007 - LUGLIO 2008

Skorpion Palestre Milano C.so V. Emanuele, 24 Milano.

Centro Fitness Salute e Benessere.

Personal Trainer e Life Trainer.

Come PT: Allenamenti personalizzati per svariate tipologie di clienti con differenti obiettivi.

Come Life Trainer: Analisi posturali e plicometrie.

GENNAIO 2001 - GIUGNO 2007

Scuola di Danza Allegra.

Scuola di danza modern-jazz, hip-hop, classica, contemporanea.

Insegnante di danza modern-jazz, hip-hop e pilates. (Fasce di età: da 4 anni sino all'età adulta).

Preparazione e svolgimento dell'attività didattica inerente alla materia osteopatia, con supporto di presentazioni power point, materiali audio-visivi e utilizzo di ecografo a scopo didattico e di ricerca.

Istruzione e formazione

DA SETTEMBRE 2006 A OTTOBRE 2011

Soma, Istituto Osteopatia Milano.

Corso part time di formazione per osteopati professionisti.

Studio teorico e pratico di materie nell'ambito muscolo-scheletrico, mio-fasciale, cranio-sacrale.

Il corso prevede l'insegnamento dell'osteopatia integrata a materie mediche, con lo scopo di sviluppare un'adeguata capacità clinica, con l'utilizzo di tecniche manipolative terapeutiche basate sui principi dell'osteopatia tradizionale.

Diploma di Osteopatia, D.O M.ROI.

Tesi: "Il Trattamento Osteopatico della Donna in Gravidanza"

DA SETTEMBRE 2002 A DICEMBRE 2005

Università Cattolica del Sacro Cuore.

Corso di laurea in Scienze Motorie e dello Sport.

Formazione pratica e teorica in varie discipline sportive (atletica, nuoto, ginnastica artistica, pallavolo, basket), studio di materie in ambito medico e riabilitativo (anatomia, fisiologia, biomeccanica, medicina dello sport ecc.).

Diploma di laurea in Scienze Motorie e dello Sport. Tesi : "La Danza-Musico Terapia".

DA SETTEMBRE 1995 A GIUGNO 2000

Istituto Tecnico Andrea Doria. Via Andrea Doria, 2 Cinisello Balsamo Milano.

Ragioneria Informatica.

Diploma di Maturità in Ragioneria (indirizzo informatico, programmatore).

Corsi di formazione e aggiornamento

DA SETTEMBRE 2019 A NOVEMBRE 2020

SOMA, Istituto Osteopatia Milano

Corso tenuto da diversi docenti e medici

"Osteopatia Pediatrica primo livello"

Attestato al corso post graduate "Osteopatia pediatrica primo livello"

DA SETTEMBRE 2021 A OTTOBRE 2022

SOMA, Istituto Osteopatia Milano

Corso tenuto da diversi docenti e medici

"Osteopatia Pediatrica secondo livello"

Attestato al corso post graduate "Osteopatia pediatrica secondo livello"

OTTOBRE 2020

Corso tenuto dal professor Massimo Cavallo

"Corso di Public Speaking Top"

Attestato di partecipazione al corso di "Public Speaking Top"

MARZO 2022

Advanced Osteopathy Institute

Corso avanzato tenuto dal dott. Christian Fossum DO

Corso avanzato di "Approfondimento Tecniche di HVLA"

Attestato di partecipazione al corso avanzato di "Approfondimento Tecniche HVLA"

GENNAIO 2020

SOMA, Istituto Osteopatia Milano

Corso tenuto dalla dott.ssa Bertoncilli Natascia e dal dott. Ferrari Fabrizio Corso post graduate "General Movements, la motilità spontanea del neonato prematuro"

Attestato di partecipazione al corso post graduate "General Movements"

FEBBRAIO, MARZO, APRILE 2019

SOMA, Istituto Osteopatia Milano

Corso tenuto dalla dott.ssa Montagna Licia, Faculty Development Coordinator Humanitas University.

Corso post graduate "La formazione per competenze, metodologie e strumenti di valutazione, progetto Faculty Development"

Attestato di partecipazione al corso post graduate "La formazione per competenze, metodologie e strumenti di valutazione, progetto Faculty Development"

FEBBRAIO 2019

Advanced Osteopathy Institute

Corso tenuto dal dott. Frank Willard DO

Corso post graduate "Neonato verso Adulto, le differenze anatomico - funzionali e fisiologiche tra il bambino appena nato e l'adulto"

Attestato di partecipazione al corso post graduate "Neonato verso Adulto, le differenze anatomico - funzionali e fisiologiche tra il bambino appena nato e l'adulto"

MAGGIO 2018

SOMA, Istituto Osteopatia Milano

Corso tenuto dal dott. Marco Strada DO MROI

Corso postgraduate "Corso avanzato nell'ambito della respirazione primaria, 6^ livello"

LUGLIO 2014

Komyo Reiky Kay Italia.

Corso tenuto da Paola Manfredino, Komyo Reiki Teacher.

Primo e secondo livello di Reiky, antica arte terapeutica giapponese che utilizza l'imposizione delle mani e la canalizzazione dell'energia dell'Universo come metodo di guarigione e come pratica spirituale.

Attestato che certifica il raggiungimento del primo e secondo livello Reiky, secondo la tradizione dell'insegnamento originale giapponese Komyo Reiky del Rev. Hyakuten Inamoto.

DA DICEMBRE 2013 A MAGGIO 2014

"Il Nucleo" Scuola di formazione Cranio Sacrale.

Corso tenuto dal Prof. Franco Maiuri D.O.M.R.O.I, Doctor of Osteopathic Medicine (U.S.A), Direttore Scuola Craniosacrale di Milano e dalla Dott.ssa Patrizia Verrua, medico chirurgo.

Corso di formazione: Osteopatia Craniosacrale in ambito Biodinamico.

Attestato di partecipazione al Corso di Formazione in Osteopatia Craniosacrale in ambito Biodinamico.

GENNAIO 2014

Soma, Istituto Osteopatia Milano.

Corso tenuto dal Dott. Andrea Manzotti DO MROI, Dott. Marco Strada DO MROI, Dott. Ruggero Cattaneo.

Corso di formazione Postgraduate in Odontodiatra per Osteopati (secondo livello).

Attestato di partecipazione al Corso di Formazione in Odontodiatra per Osteopati.

MARZO 2012

Soma, Istituto Osteopatia Milano.

Corso tenuto dalla Dott.ssa Caroline Stone, DO.

Corso di formazione Postgraduate: "Il Trattamento Osteopatico della donna in gravidanza"

Attestato di partecipazione al corso di formazione: "Il Trattamento Osteopatico della donna in gravidanza".

APRILE 2009

Downtown Palestre, Milano.

Corso tenuto dalla Dott.ssa Paola Signorelli.

Convegno dedicato al tema "Anti-Aging": test e metodologie alimentari e di allenamento per la prevenzione dell'invecchiamento precoce.

APRILE 2009

Downtown Palestre, Milano.

Corso di formazione sull'Utilizzo pedana vibrante nelle varie metodologie di allenamento e relative controindicazioni.

MARZO 2009

Downtown Palestre, Milano.

Corso di formazione su Posturologia e metodologie di allenamento e riabilitazione per traumi e patologie del rachide.

MARZO 2009

Downtown Palestre, Milano.

Corso di formazione sulle Nuove metodologie di allenamento per la donna.

FEBBRAIO 2009

Downtown Palestre, Milano.

Corso di formazione sulle metodologie di allenamento cardio-vascolare e alimentazioni ad esso correlate.

GENNAIO 2009

Downtown Palestre, Milano.

Corso di formazione per l'utilizzo nell'allenamento dello "Spirotiger", utilizzato per il miglioramento della capacità respiratoria e della postura.

OTTOBRE 2008

Downtown Palestre, Milano.

Corso di formazione sulle metodologie di allenamento per soggetti cardiopatici, diabetici e obesi.

NOVEMBRE 2007

Corso tenuto dal Dott. Gianni Pezzoli , presidente Associazione Italiana Parkinson.

Convegno dedicato a tutte le nuove scoperte in campo medico sul morbo di Parkinson e all'importanza dell'attività motoria nei soggetti affetti dallo stesso.

SETTEMBRE 2005

Virgin Active Palestre, Milano.

Corso di formazione di Personal Trainer tenuto da medici e docenti della scuola "Professione Fitness".

Obiettivo del corso: formare professionisti del settore fitness arricchendoli di approfondite competenze rispetto alle diverse patologie ed alle relative cure da applicare con adatte terapie psico-motorie.

Certificato di Personal Trainer, classificandomi il terzo posto in graduatoria su cento iscritti.

GIUGNO 2005

Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano.

Corso di formazione per l'insegnamento di aerobica e step.

Brevetto per l'insegnamento di corsi di aerobica e step livello base e avanzato.

MAGGIO 2005

Palazzetto dello Sport di Numana (AP) " Welcome Fitness 2005"

Convegno dedicato a temi riguardanti sport, salute, alimentazione e alle relative sinergie tra essi.

GIUGNO 2000

Scuola Di Danza Allegra, Cusano Milanino, Milano.

Stage di danza contemporanea, teatro-danza e flamenco.

Certificato di partecipazione allo stage.

Capacità e competenze personali

MADRELINGUE ITALIANO

ALTRE LINGUE: INGLESE

Capacità di lettura: **BUONO**

Capacità di scrittura: **BUONO**

Capacità di espressione orale: **BUONO**

PATENTE A E B

Capacità e competenze relazionali

Forte predisposizione a relazionarmi con altre persone, a coltivare l'interesse per lo studio e la cura delle problematiche psico-fisiche di soggetti di qualsiasi età, utilizzando tecniche riabilitative chinesio-logiche ed osteopatiche. Capacità di ascoltare, di comunicare e trasmettere passioni e valori, marcata empatia con i pazienti ed i colleghi di lavoro. Di fondamentale importanza nel mio lavoro il benessere e la formazione della persona, l'armonia, l'interscambio continuo di opinioni e l'integrazione formativa fra le varie figure professionali.

Capacità e competenze organizzative

Spiccata predisposizione nel trasmettere una disciplina ed una passione, coltivata sin dal primo ruolo come insegnante presso "la Scuola di Danza Allegra", nella quale ho avuto modo di acquisire importanti capacità organizzative e gestionali riguardanti l'amministrazione di una scuola che comprendeva oltre 200 allieve, imparando a rapportarmi con qualsiasi fascia di età ed integrando nella mia scuola anche soggetti con problematiche neuro-motorie, dando loro la possibilità attraverso la danza di esprimersi ed interagire con l'ambiente esterno.

Sei anni di insegnamento della disciplina della danza e di gestione amministrativa della scuola hanno posto le basi sulle quali costruire la mia futura figura professionale di terapeuta, docente e libera professionista.

Capacità e competenze tecniche

Buone capacità di utilizzo del pc e del pacchetto "Office".

Patentino europeo "ECDL", Università Cattolica del Sacro Cuore.

Capacità di utilizzo di macchinario specifico per Tecar terapia.

Capacità di utilizzo dell'Ecografo per scopi didattici e di ricerca.

Capacità di utilizzo macchinari e software specifici per analisi posturali e metaboliche, macchine di ultima generazione per l'allenamento di specifiche problematiche posturali e del rachide.

Capacità e competenze artistiche

Spiccata capacità per la scrittura romanzata e la poesia. La disciplina della danza mi ha portato ad amare ed apprezzare qualsiasi genere musicale, riconoscendo anche il potere terapeutico che la musica e l'espressione corporea di essa possono avere sugli stati emotivi.

Altre capacità e competenze

Dal 2008 pratico la disciplina della "Muay Thai" (arte marziale millenaria thailandese di autodifesa e sport da combattimento, basata su forti valori di rispetto verso la religione, la scuola e il maestro), presso la scuola "DE GYM" di Sesto San Giovanni, con il Maestro Diego Calzolari, direttore tecnico nazionale di muay thai f.i.k.b-c.o.n.i.

Dopo aver raggiunto il più alto grado dei livelli come allieva, ho frequentato il corso "istruttori", riconosciuto dalla Federazione Italiana Muay Thai e dal CONI, tenuto dal maestro Diego Calzolari, dal Dott. Marco Ceriani (dietologo-nutrizionista sportivo) e dal dott. Martino giordano (fisioterapista San Raffaele milano), ottenendo il titolo di "istruttrice muay thai".

