



## Curriculum Vitae

**Francesco Atanasio**

### **ESPERIENZE FORMATIVE**

NOVEMBRE 2007 - MARZO 2008

CORSO ISTRUTTORI KAD APNEA ACADEMY, LEVICO TERME (TN)

#### **QUALIFICA CONSEGUITA: ISTRUTTORE KAD APNEA ACADEMY**

Progetto KAD "Kids As Dolphins", insegnamento dell'acquaticità e subacquaticità in età evolutiva, tecniche di respirazione, tecniche di rilassamento.

OTTOBRE 2008 - NOVEMBRE 2008

CORSO ISTRUTTORI APNEA ACADEMY 2008

#### **QUALIFICA CONSEGUITA: ISTRUTTORE APNEA ACADEMY**

Acquaticità, apnea statica, apnea dinamica, apnea in assetto costante, apnea in assetto variabile, tecniche di respirazione, tecniche di rilassamento, sicurezza in mare, modificazione fisiologiche indotte dalla pratica dell'apnea.

APRILE 2011

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

#### **LAUREA TRIENNALE IN "SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE" CON VOTAZIONE DI 110 E LODE SU 110 E LODE**

Discussione della tesi "L'apnea e la disabilità visiva - Progettazione di un percorso educativo-motorio".

GIUGNO 2013 - AGOSTO 2013

BOLOGNA (BO)

#### **TIROCINIO UNIVERSITARIO DI 250 ORE PRESSO IL CENTRO "ISOKINETIC S.R.L."**

Idrokinesiterapia, rieducazione funzionale, recupero post infortunio o post intervento chirurgico di atleti professionisti.

SETTEMBRE 2013 - NOVEMBRE 2013

**TIROCINIO UNIVERSITARIO DI 250 ORE PRESSO IL CENTRO  
"BIOGINNASTICA" DI STEFANIA TRONCONI**

Tecniche di respirazione, analisi posturale, tecniche ginnastica posturale.

FEBBRAIO 2014

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BOLOGNA

**LAUREA MAGISTRALE IN "SCIENZE E TECNICHE DELL'ATTIVITÀ  
MOTORIA PREVENTIVA E ADATTATA" CON VOTAZIONE DI 110 E  
LODE SU 110 E LODE**

Discussione della tesi "Pianificazione di un programma di allenamento fitness, assistito e non, nella promozione di un reale cambiamento dello stile di vita. Caso di studio".



## Curriculum Vitae

### Francesco Atanasio

#### ESPERIENZE PROFESSIONALI

NOVEMBRE 2013 - PRESENTE

##### **METODO “RIEVOLUZIONE MOTORIA”**

Percorsi individualizzati e di gruppo con i seguenti contenuti: allenamento respiratorio, ginnastica posturale, rilassamento fisico, percezione corporea, capacità condizionali e coordinative, allenamento integrato per la prestazione atletica e sportiva.

NOVEMBRE 2013 - PRESENTE

##### **RESPIRAZIONE & RILASSAMENTO PER IL BENESSERE**

Percorsi individualizzati e di gruppo con i seguenti contenuti: tecniche di respirazione, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di percezione corporea, capacità condizionali e coordinative, stile di vita e benessere fisico.

NOVEMBRE 2013 - BOLOGNA (BO)

##### **RESPIRAZIONE & POSTURA PER LA CORNAMUSA SCOZZESE**

Workshop di gruppo con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di allenamento integrato per la performance del suonatore di cornamusa scozzese.

FEBBRAIO 2015 - PRESENTE

##### **RESPIRAZIONE & ALLENAMENTO INTEGRATO PER L'APNEA**

Workshop di gruppo e sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di allenamento integrato per la prestazione atletica dell'apneista.

GENNAIO 2017 - FEBBRAIO 2017

Ordine dei Dottori Commercialisti e degli Esperti Contabili (ODCEC) - PALERMO (PA)

##### **RESPIRAZIONE & RILASSAMENTO PER IL BENESSERE SUL LUOGO DI LAVORO**

Workshop di gruppo con i seguenti contenuti: tecniche di respirazione, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di percezione corporea, capacità condizionali e capacità coordinative, ergonomia sul luogo di lavoro, stile di vita e benessere fisico.

MARZO 2017 - GIUGNO 2017

Circolo Canottieri Palermo - PALERMO (PA)

### **RESPIRAZIONE & ALLENAMENTO INTEGRATO PER IL CANOTTAGGIO**

Workshop di gruppo e sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di allenamento integrato per la prestazione atletica del canottiere.

OTTOBRE 2017 - DICEMBRE 2017

Centro Ippico Le Redini - PALERMO (PA)

### **RESPIRAZIONE & ALLENAMENTO INTEGRATO PER L'EQUITAZIONE**

Workshop di gruppo e sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di allenamento integrato per la prestazione atletica del cavaliere.

NOVEMBRE 2017 – PRESENTE

### **RESPIRAZIONE & POSTURA PER IL CANTO**

Workshop di gruppo e sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di allenamento integrato per la performance del cantante.

MAGGIO 2018

Federazione Italiana Vela - PALERMO (PA)

### **RESPIRAZIONE & ALLENAMENTO INTEGRATO PER LA VELA D'ALTURA**

Seminario con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di allenamento integrato per la prestazione atletica del velista d'altura.

GIUGNO 2018

Circolo Albaria Mondello - PALERMO (PA)

### **RESPIRAZIONE & RILASSAMENTO PER IL BENESSERE**

Seminario con i seguenti contenuti: tecniche di respirazione, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di percezione corporea, capacità condizionali e capacità coordinative, stile di vita e benessere fisico.

MAGGIO 2018 - PRESENTE

Circolo Albaria Mondello - PALERMO (PA)

### **RESPIRAZIONE & ALLENAMENTO INTEGRATO PER IL SUP**

Workshop di gruppo e sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di allenamento integrato per la prestazione atletica del praticante di SUP.

SETTEMBRE 2018 - PRESENTE

### **RESPIRAZIONE & ALLENAMENTO INTEGRATO PER IL TRIATHLON**

Sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di allenamento integrato per la prestazione atletica del triatleta.

GIUGNO 2023 - PRESENTE

Golf Club Palermo - Parco Airoidi - PALERMO (PA)

### **RESPIRAZIONE & ALLENAMENTO INTEGRATO PER IL GOLF**

Sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di allenamento integrato per la prestazione atletica del golfista.

GIUGNO 2023 - PRESENTE

### **RESPIRAZIONE & ALLENAMENTO INTEGRATO PER IL CALCIO**

Workshop di gruppo e sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di allenamento integrato per la prestazione atletica del calciatore.

LUGLIO 2023 - PRESENTE

### **RESPIRAZIONE & POSTURA PER IL FLAUTO TRAVERSO**

Sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di allenamento integrato per la performance del suonatore di flauto traverso.

MARZO 2019 - PRESENTE

## **RESPIRAZIONE & ALLENAMENTO INTEGRATO PER IL SURF**

Workshop di gruppo e sessioni individualizzate con i seguenti contenuti: fondamenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica del corpo umano, tecniche di allenamento respiratorio, apnea statica e dinamica, tecniche di ginnastica posturale, tecniche di rilassamento fisico, tecniche di allenamento integrato per la prestazione atletica del surfista.